



令和3年あったかふれあいセンター 6月発行NO.27

三原村社会福祉協議会

担当：池上・下茅・澤田 46-3003

この梅雨の時期、寒暖差が大きいことで体がストレスを感じ、疲れやすくなる時です。自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。雨が続き運動不足になることで、血のめぐりが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなど心がけましょう。疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂ることは重要で、不足すると疲労が蓄積されやすくなるといわれています。食材としては、豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆などがあるようです。ストレス対策には、れんこん、ブロッコリー、いちご、柿などがあげられます。

あったかの集いは5/24より食事提供は中止となっています。半日ではありますが、介護予防の為に体操などを感染対策をしっかり徹底し、開催しています。

6月あったか集いの予定

地区	午前10時～正午	午後1時半～3時
下切	18(金)・22(火)	2(水)

健康相談の日に
は下線を引いて
います。



地区	午前10時～正午
柚ノ木	8(火)
皆尾	10(木)・24(木)・ひ16(水)
下長谷	14(月)・29(火)
上下長谷	4(金)
上長谷	9(水)・19(土)
狼内	25(金)
成山	10(木)・24(木)

地区	午後1時半～3時
来栖野	1(火)・15(火)・22(火)
亀ノ川	7(月)・14(月)・28(月)
広野	9(水)・23(水)
宮ノ川	4(金)・18(金)

地区	午後7時半～
星ヶ丘	10(木) ^{1回のみ開催}



注意：新型コロナウイルス感染状況によつて予定変更や中止の場合もございますのでご確認下さい。

✓5/13 (木) 成山では、脳トレがきっかけで俳句や川柳を作つてみようという事に!!
また、書道にも挑戦しました。

* 当日の歌
阿部エミ子
押し車 雨にぬれても 急ぎ足
(小雨の中ではあつたが 集いが待ち遠しくて 急ぎ足で行けた。)



炭山に行きし母さん寒かろう
お風呂沸かして待つ夕暮れ
(炭山に行つたお母さんは寒い思いして
頑張つてゐる。夕方にはお風呂を沸かして
待つてゐます。
* 昔を思い出しての歌) 白井敏栄

今回は、参加者が少なかつたけど色々なことにチャレンジしてお疲れだつたでしょうね。いつも 難題にお付きい下さりありがとうございます。時間短縮での集いですが工夫して楽しく過ごしましよう(^o^)

★★★★★ 脳トレ ★★★★★
二字述語を考えてみましょう。

