



あつたかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 46-3003 担当：池上・澤田・北代

梅雨も明け本格的な夏到来です。水分補給は大丈夫でしょうか？こまめな水分補給と同時に塩分補給をお願いします。ビタミンたっぷりの夏野菜をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。夏野菜には抗酸化作用があり、カリウムが豊富なズッキーニはむくみ防止にもいいそうですよ！

日中はなるべく外に出すに

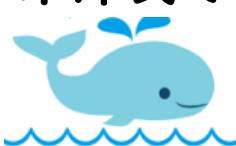


7月の集い開催予定

地区	午前10時～午後3時	半日	
下切	8(金)・26(火)	20(水)【13:30～15:00】	
亀ノ川	11(月)・25(月)	4(月)【13:30～15:00】	
柚ノ木	12(火)	広野	13(水)・27(水)【13:30～15:00】
来栖野	5(火)・19(火)・26(火)	宮ノ川	1(金)・15(金)【13:30～15:00】
皆尾	ひ13(水)・7(木)・14(木)・28(木)	星ヶ丘	14(木)1回のみ開催【19:30～】
下長谷	11(月)・19(火)	今月の… * 介護予防教室 成山 7/14(木)10:30～11:30 来栖野 7/19(火)10:30～11:30 * 保健師による健康相談の日には 下線を引いています。	
上下長谷	1(金)		
狼内	22(金)		
成山	14(木)・28(木)		
上長谷	6(水)【9:00～14:00】		

今月より介護予防教室が開催され、今年度は、成山と来栖野地区となっており、講師は筒井病院の理学療法士の米津氏です。一緒に楽しく学んで元気に過ごしましょう

う！☆日程【各6回】



☆成山集会所（10:30～11:30）



7/14 (木) 8/4 (木) 9/8 (木) 10/13 (木) 11/10 (木) 12/8 (木)

☆来栖野集会所（10:30～11:30）

7/19 (火) 8/16 (火) 9/6 (火) 10/18 (火) 11/15 (火) 12/6 (火)

6月の集いの様子

各地区感染対策を徹底した上で食事を楽しんでいます。
支援員さん暑い中でのお料理をありがとうございます！

来栖野



柚ノ木



成山



狼内



上長谷



下切

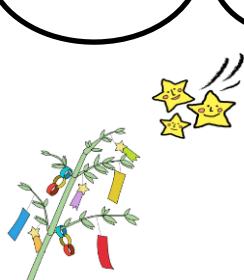


下切

利用者さんと七夕の竹を切り
に行き、飾り付けや短冊に願
いを書き、楽しみました。



みんな
長生



野外活動 9/29 (木)

農構センター出発9:30

人数:10名程

金剛福寺→万次郎足湯

→足摺莊(昼食)→サニーマート

清水店にて買い物 三原着4:00

募集 8月末〆 詳しくはあつたかスタッフま



☆☆☆脳トレ☆☆☆

ひらがなの並び替え(答えがカタカナになる場合もあります。)

- ①がしれなぼ
- ②がゆりちえう
- ③ねーんかよーし

- ④くんかひーりれだめ
- ⑤るらこあふーんる
- ⑥いたけんわでい

