



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

猛烈な台風も去りようやく涼しく感じられるようになりました。村内でも新型コロナウイルス感染者が続き、不安な日々を過ごしていると思います。今一度、感染対策を確認し家族で話し合うことも必要ではないかと思います。

10月の集い開催予定（コロナの状況により中止する場合があります。）

地区	午前10時～11時半	午後1時半～3時	
下切	14(金)・25(火)	5(水)	
柚ノ木	11(火)	亀ノ川	3(月)・10(月)・ <u>24(月)</u>
来栖野	4(火)・18(火)・25(火)	広野	12(水)・ <u>26(水)</u>
皆尾	6(木)・13(木)・27(木)	宮ノ川	7(金)・ <u>21(金)</u>
下長谷	3(月)・18(火)	星ヶ丘	13(木)1回のみ開催【19:30～】
上下長谷	7(金)		
狼内	28(金)		
成山	13(木)・27(木)		
上長谷	5(水)【9:00～11:30】		

下長谷
「口腔ケアで
フレイル予防」
の無料講習会

今月の…

* **介護予防教室**

成山 10/13(木) 10:30～11:30

来栖野 10/18(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。

9/5（月）県社協さん協力の下、県民いきいき講座を開催しました。台風の影響で天候が悪い中でしたが、6地区より13名の方が来て頂き、日頃から出来る簡単な運動法について、体を動かし学びました。長寿間違いなし!!



9月の集いの様子 星ヶ丘公園に行ってきました。

9/14(水) 広野地区

9/16(金) 狼内地区



♪星ヶ丘公園にてスイレンやかわいいヒメノボタンが見られ、素敵な集いとなりました。「気晴らしになった！また来ようね。」と明るい声も聞かれ、気の知れたメンバーでの散策もいいものです♪是非、足を運んでみて下さい！

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
♪様々な食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができ、フレイル予防につながります。身体の機能の維持や筋肉・体力の維持には、以下の10の食材のうち、最低でも4点以上、できれば7点以上を目指しましょう。

合言葉は「さあにぎやか(に)いただく！」

さかな・あぶら・にく・ぎゅうにゅう・やさい・かいそう(に)
いも・たまご・だいすせいひん・くだもの



魚



油



肉



牛乳



ほうれん草



わかめ



いも



たまご



大豆



りんご

☆☆☆脳トレ☆☆☆

上記の絵を1分間見て覚えましょう！

さあ1分後、見ずにいくつ思い出せるかな？

ヒントもあるし
5つは思い出
してみて(^^)/