



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：澤田

6月

サテライト日程

(PM=13:30~) (____…保健師さんが来られる日)

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|----------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 28 | 29 | 30 | 31 | 1 皆尾 | 2 <u>上下長谷</u> PM:宮ノ川 |
| 4 | 5 PM:亀ノ川 | 6 <u>下長谷</u> | 7 | 8 皆尾・成山 星ヶ丘 | 9 <u>下切</u> |
| 11 | 12 <u>亀ノ川</u> 下長谷 | 13 ひまわり <u>袖ノ木</u> | 14 PM:広野 | 15 <u>拠点</u> | 16 <u>PM:宮ノ川</u> |
| 18 星ヶ丘 (モーニング) | 19 | 20 | 21 PM:下切 | 22 成山 皆尾 | 23 <u>狼内</u> |
| 25 | 26 亀ノ川 | 27 下切 | 28 <u>PM:広野</u> | 29 | 30 |

5月15日の拠点では、大塚 昭さんにレコードの機器をご持参いただき昔懐かしい音色を聞かせていただきました。昔懐かしい音楽に包まれてリラックスできる場の提供をありがとうございました(^^♪



6月15日 拠点メニュー

- *本読み*
- *カラオケ
- *健康麻雀
- *午後～岩崎容子先生に足指力計をお持ちいただき計測



さて昔から「医食同源」という言葉がありますがこれは健康と食事は関係が深く健康に生活するためには上手な食事法が大切であるということです。1に「楽しく食事をすること」この食事は美味しい有難いと思うと全部栄養になります。その反対にこの食事は不味いと文句をいいながら食べると全部毒になってしまいます。2に「バランスの取れた食事をすること」肉、魚、野菜と何でも食べる。3に「腹八分目に病なし」です。八分目ぐらいの食事にしておくことが完全消化に繋がります。この食事法によって健康な日々を送りましょう。



あったか支援員の皆さんいつも美味しい食事を
ありがとうございます！(*^-^*) ツ



朝夕涼しく昼間は暑い寒暖差の激しい季節となっていました。
これからの季節、日中は暑くなりますのでしっかり食事をとり
定期的に水分をとるように心掛けましょう。



熱中症
予防

- お悩み相談も受け付けておりますので、困り事
聞いて欲しい事等お気軽にご相談ください！

☆あったかスタッフ募集中☆

脳トレしりとり

?に入る言葉を考えてみてください

1→2→3→4→5→6→7→8→9→10
りんご→?→?→?→?→?→?→?→いぬ

今月の脳トレ問題はこち