



令和2年あったかふれあいセンター 12月発行NO.21

三原村社会福祉協議会

担当：澤田・下茅・池上 46-3003

あったかの集いでは、各地域にて理学療法士さんによるバランスボールを使っての有酸素運動や、支援員さんによって地産地消で秋の味覚を楽しんだりと様々な工夫で四季を感じ、そして刺激ある時間を過ごしています。



☺ 訪問時、大きな松ぼっくりを下さったAさんクリスマス・ツリー作りに利用しました。ありがとうございました。



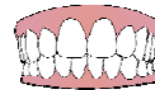
### 12月 あったか集い予定

地区	午前10時～ 午後3時	午後1時半～ 午後3時	地区	午前10時～ 午後3時
下切	11(金)・22(火)	2(水)	柚ノ木	8(火)
亀ノ川	14(月)・28(月)	7(月)	来栖野	1(火)・15(火)・22(火)
広野		9(水)・23(水)	皆尾	ひ8(火)10(木)・24(木)
宮ノ川		4(金)・18(金)	上下長谷	4(金)
下長谷		15(火)社協にて	上長谷	7(月)・20(日)
	午前8時半～ 午前10時	午後7時～	狼内	25(金)
星ヶ丘	13(日)	10(木)	成山	8(火)・22(火)

食事の準備の都合もごさいます。参加されたい方は、あったかスタッフにご連絡下さい。尚、予定が変更することもありますのでご注意下さい。46-3003



11/13(金)高知県歯科医師会 歯科衛生士山口さんによる  
「歯についての講習会」を行いました。



健康的な生活を送るためにはお口も大切というお話を丁寧に分かりやすくご指導いただき、歯があることは当たり前と思いがちだけれど歯が無ければおもいきり笑えない、お話しできない、人混みに行きたくなくなる…悪循環になり奥が深い事、歯を失う原因等を学ぶ事が出来ました。実際にすぐに歯科受診した方もいて本当に実りあるものとなって良かったと感じました。年に2回程は 歯科定期健診に行ってもらいたいです。



11/25(水)コーラルフルーツ大月農場へ  
みかん狩りに行ってきました。



この日の朝はとても寒くお天気を心配しましたが帰るころにはお日様も顔を出し良かったです。いい笑顔が沢山見られ感染対策して行った甲斐がありました。



2020年も沢山の方に助けていただきながらあったかの集いが行うことができました。誠にありがとうございました。来年も新型コロナウイルスに負けず、新たな刺激を入れつつ一緒に楽しんで参りましょう。尚、訪問時の相談事も随時受け付けています(^^♪