






コロナ禍で社会が大きな変化を迫る中、環境が揺れ動く時期に気を付けたいのが「心の健康」です。今までは旅行をしたり、友達とのおしゃべりでストレスを発散していた人も多かったと思いますが最近は今までと同じ形でストレス発散することが困難となっていますね。気分が塞ぎがちになっていませんか？どうあれば気分が晴れるのか自分の心の動きをキャッチすることが大事なことのようです。心の回復力を高める習慣を身につけ、軽やかな日々を過ごしましょう。散歩コースを変更してみるのもよし、部屋の片付けをすることで気分もリフレッシュ♪美味しいスイーツを食べて気分UP！明るい気持ちでいたいものです。

高知県の感染症対応の目安は1/22より「警戒（オレンジ）」に引き下げられてはいるものの、油断は禁物です。集いは今しばらくお待ちください。

あったかスタッフの訪問活動は感染対策を万全に心掛け行っています。訪問時、一緒に笑い、一緒に介護予防体操をしましょう♪



☆☆☆☆☆ 脳トレ：しりとり ☆☆☆☆☆
資格の中に入る言葉を考えてね。

- ① えがお⇒□⇒りんご⇒□⇒らくだ⇒□⇒まんぼう
- ② イルカ⇒□⇒にく⇒□⇒リラックス  
- ③ レンガ⇒□⇒すいか⇒□⇒スマイル
- ④ えんぴつ⇒□⇒えんとつ⇒□⇒鬼滅の刃（笑） 
- ⑤ ゲーム⇒□⇒ネズミ⇒□⇒ちくわ⇒□⇒にじ

☆☆☆ 余すことのない万能野菜の大根！ ☆☆☆
根はビタミンC他消化を助けるアミラーゼ等の消化酵素。葉はカロテンや鉄分、カルシウムなどに栄養素が豊富。切り干し大根は生の大根より甘味、歯ごたえは勿論、栄養価UP！食物繊維・カリウム・カルシウムが豊富です。

不要不急の外出を控えなければならない今、畑を作られている方は旬なものを食すことの出来る幸せなことであり、頑張っている最高のご褒美であり、ご馳走ですね。



あったかスタッフの取り組みの紹介集いは勿論、そのための送迎や来ていただいた方の移動手段の確保（買い物支援）、学ぶ、交わる、日常生活における困り事や相談事を聞いたり内容によっては各関係機関（保健師・役場行政）につなぐこともやっております。ちょっとしたお手伝いの生活支援や週2回（水・金）の配食サービスもしております。気になる事のある方、集いや配食に興味がある方は、あったかスタッフまでお気軽にご連絡下さい。
(46-3003)

あったかニュース

2月5日（金）24時間TVの福祉車両贈呈式に行ってきます。この広報が発行される頃には乗って村内を走っていることでしょう♪

元気に駆け巡りますので腕の体操兼ねて気軽に手を振って下さい(^^)/



]

ラジオ体操も頑張っています

