



令和3年あったかふれあいセンター 6月発行NO.27

三原村社会福祉協議会

担当：池上・下茅・澤田 46-3003

この梅雨の時期、寒暖差が大きいことで体がストレスを感じ、疲れやすくなる時です。自律神経のバランスを整えるため、しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう。雨が続き運動不足になることで、血のめぐりが悪くなり、老廃物などが体に溜まりやすくなります。家の中で簡単にできるストレッチなど心がけましょう。疲労回復に効果的な「ビタミンB群」を摂ることは重要で、不足すると疲労が蓄積されやすくなるといわれています。食材としては、豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆などがあるようです。ストレス対策には、れんこん、ブロッコリー、いちご、柿などがあげられます。

あったかの集いは5/24より食事提供は中止となっています。半日ではありますが、介護予防の為に体操などを感染対策をしっかりと徹底し、開催しています。

6月あったか集いの予定

健康相談の日には下線を引いています。



地区	午前10時～正午	午後1時半～3時
下切	18(金)・22(火)	2(水)

地区	午前10時～正午	地区	午後1時半～3時
柚ノ木	8(火)	来栖野	1(火)・15(火)・22(火)
皆尾	10(木)・24(木)・ <u>ひ16(水)</u>	亀ノ川	7(月)・ <u>14(月)</u> ・28(月)
下長谷	14(月)・29(火)	広野	9(水)・23(水)
上下長谷	4(金)	宮ノ川	4(金)・ <u>18(金)</u>
上長谷	9(水)・19(土)	地区	午後7時半～
狼内	25(金)	星ヶ丘	10(木) <small>1回のみ開催</small>
成山	10(木)・24(木)		

注意：新型コロナウイルス感染状況によって予定変更や中止の場合もございますのでご確認下さい。



✍️5/13 (木) 成山では、脳トレがきっかけで俳句や川柳を作ってみようという事に!!

また、書道にも挑戦しました。

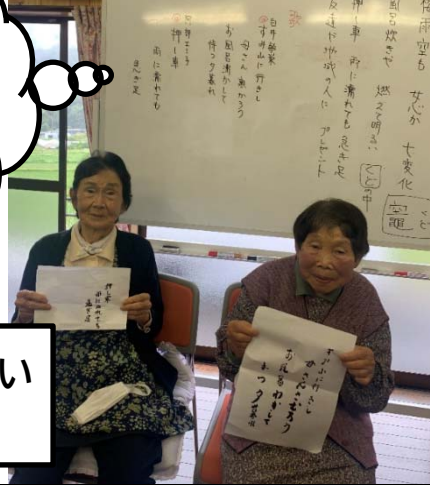
押し車 雨にぬれても 急ぎ足
 (小雨の中ではあったが 集いが待ち遠しくて 急ぎ足で行けた。)

* 当日の歌) 阿部エミ子



今日はなんと勉強した。

🌸素晴らしい
 (^^♪



炭山に 行きし母さん寒かろう
 お風呂沸かして 待つ夕暮れ
 (炭山に行ったお母さんは寒い思いして 頑張っている。夕方にはお風呂を沸かして 待っています。)

* 昔を思い出しての歌) 白井敏栄

今回は、参加者が少なかったけど色々なことにチャレンジしてお疲れだったでしょうね。いつも 難題にお付きい下さりありがとうございます。時間短縮での集いですが工夫して楽しく過ごしましょう(^^♪

☆☆☆☆☆ 脳トレ ☆☆☆☆☆
 二字述語を考えてみましょう。

