



令和4年あったかふれあいセンター3月発行NO.36

三原村社会福祉協議会

担当：池上・下茅・澤田 46-3003

高知県でも新型コロナウイルス感染症の3回目のワクチン接種が進んでいますが、打ったから大丈夫では決していないという事を念頭に置き行動していただきたいと思います。

集いについては、検温、消毒、換気、マスク着用を徹底し3月より、半日で再開しております。食事なしになりますが一緒に体操しませんか？

地区	午前10時～11時半	午後1時半～3時
下切	11(金)・22(火)	2(水)
柚ノ木	8(火)	亀ノ川 7(月)・14(月)・28(月)
皆尾	10(木)・ひ16(水)・24(木)	来栖野 1(火)・15(火)・22(火)
下長谷	14(月)・29(火)	広野 9(水)・23(水)
上下長谷	4(金)	宮ノ川 4(金)・18(金)
狼内	25(金)	星ヶ丘 10(木)1回のみ開催【19:30～】
成山	10(木)・24(木)	保健師による健康相談の日には 下線を引いています。
上長谷	9(水)・19(土)【9:00～11:30】	

*2/14(月)星ヶ丘にてグランドゴルフをされている方々にお話伺ってきました!!



輝く村民発見!!



「顔見知りと話すことで気も晴れるし、いい運動になって楽しい♪」と話して下さいました!(^^)! 青空の元、気分爽快でした。仲間を募集しているとの事です。

*2月の青空体操の様子



あったかスタッフは感染対策をしっかり行った上で、訪問活動をさせて頂いています。
何か相談事のある際にはお気軽にご相談下さい。

脳トレで頭の体操も心掛けましょう

【た】で始まり【ち】で終わる。

決められた文字数でヒントを元に言葉を探しましょう。

初級

※ヒント 触る(英語)

認知症予防♪

住宅

電波

た		ち
た		ち
た		ち



中級

ご機嫌取り

太陽

上級

不意の幸運

		た					ち
	た						ち
た							ち

出来なくてもいいんです。じっくり考える事が大事です。
100歳時代の人生戦略として是非、チャレンジして下さい。