



あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 46-3003 担当：池上・澤田

新型コロナウイルスの「感染症対応の目安」におけるステージは警戒（オレンジ・5/31現在）あったかふれあいセンターの集いは、食事なしの半日再開していましたが、地域によっては消毒や換気を徹底した上で食事付きの1日開催する予定です。その時の状況により変更となる場合もありますので、その都度確認した上での参加をお願いします。

6月の集い開催予定



地区	午前10時～午後3時	半日
下切	10(金)・28(火)	<u>1(水)</u> 【13:30～15:00】
亀ノ川	13(月)・27(月)	6(月)【13:30～15:00】
柚ノ木	<u>14(火)</u>	広野 8(水)・22(水)【13:30～15:00】
来栖野	7(火)・ <u>21(火)</u> ・28(火)	宮ノ川 3(金)・ <u>17(金)</u> 【13:30～15:00】
皆尾	<u>2(木)</u> 【この日は10:00～11:30】	上下長谷 3(金)【10:00～11:30】
	ひ29(水)・9(木)・23(木)	星ヶ丘 9(木)1回のみ開催【19:30～】
下長谷	<u>13(月)</u> ・21(火)	保健師による健康相談の日には 下線を引いています。
狼内	24(金)	
成山	9(木)・ <u>23(木)</u>	
上長谷	<u>8(水)</u> 【9:00～14:00】	

5月の集いの様子

5月各地区に高知大学看護学科の2名の研修生が来て頂きました。一緒に100歳体操や健康麻雀をして楽しみ、若さいっぱいの笑顔あふれる集いとなりました。

5/10 (火)
柚ノ木



山内さん・古林さん
ありがとうございました
5/11(水)

上長谷





ご存じですか?「バケツリスト」!!

自分の人生はあとどのくらい時間があるのかは誰にも分かりません。例えばもし余命があと半年だったとしたら残された時間で何がしたいですか?「家族で旅行がしたい」「○○に行ってみたい」「親友に会いたい」等でしょうか。

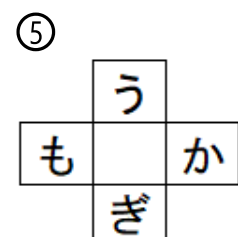
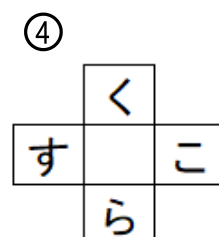
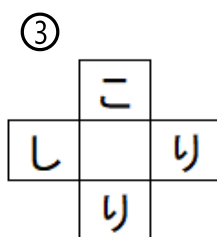
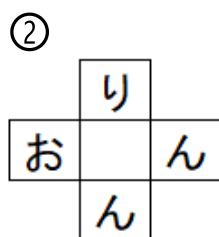
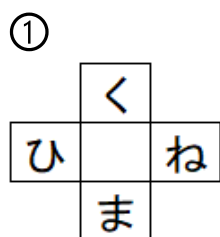
バケツリストとは、自分の人生でこれからやりたいことをリストアップして書き留めようという事です。人生でやりたいことをリストアップしていくうちに自分が本当にやりたいことや大切にしたい価値観も見えてくるでしょう。

「いつかしたい」「そのうち」等、後回しになっていませんか?人生を左右するかもしれない大きなビジョン。ささやかな願望。全て思い描くだけでなく、文字にしてつづり、口に出すことで、願いが叶いますそれが実現への近道となり、毎日を輝かせる未来へと続く道となっていきます。小さな願いでも構いません。とりあえず100個目標にあげてみましょう♪是非、あったかスタッフにお話聞かせて下さい。連絡お待ちしております。

1度きりの人生です。人生を楽しみ、悔いなく生きる為には「今」がとても大切という事を実感し、前向きに夢を実現させましょう!!

☆☆☆ 脳トレ ☆☆☆

2つの言葉が完成するように、
中央の空欄に入るひらがなを考えてみて!!



青空体操!!



