



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・北代

毎日暑い日が続きますが水分補給はしっかりとってお過ごしですか？ 高知県内の新型コロナウイルス感染者数も増加しています。基本的な予防策はしっかり出来ているか今一度、見つめ直すことも必要ですね。

さて、新しくスタッフが増えお世話になっています♡

☀～北代明美と申します。幼少時から、祖父母宅の皆尾に度々訪れていましたが、今回このような機会を頂きました。私は、オーストラリアで老人介護及び社会福祉を学び現地の老人ホームの勤務や在宅訪問し、心身に障害をお持ちの子供から大人の利用者にも接していました。三原村での活動が笑顔の輪が広がるように取組みたいと思いますので、宜しく願いを致します。～☀

8月の集い開催予定 (コロナの状況により中止する場合があります。)

地区	午前10時～午後3時	半日
下切	12(金)・23(火)	3(水)【13:30～15:00】
亀ノ川	8(月)・22(月)	1(月)【13:30～15:00】
柚ノ木	9(火)	広野 10(水)・24(水)【13:30～15:00】
来栖野	2(火)・16(火)・23(火)	宮ノ川 5(金)・19(金)【13:30～15:00】
皆尾	7(水)・4(木)・18(木)・25(木)	星ヶ丘 11(木)1回のみ開催【19:30～】
下長谷	8(月)・16(火)	今月の・・・
上下長谷	お休み	* 介護予防教室
狼内	26(金)	成山 8/4(木)10:30～11:30
成山	4(木)・25(木)	来栖野 8/16(火)10:30～11:30
上長谷	10(水)【9:00～14:00】	* 保健師による健康相談の日には 下線を引いています。

日差しのきつい日は、家の中で涼しくお過ごし下さい。



7月の集いの様子

7/19(火) 来栖野地区での介護予防教室の様子。手の甲をつまんで体の中の水分摂取量の目安法や、軽い体操や脳トレもして身も心もスツキリです！また、是非お越し下さい。



高知家
健康パスポート

あったかスタッフまで

元気になれるお知らせ

9/5 (月) 10時半より (1時間程度)



県民いきいき講座を開催♪

「フレイル予防」としまして加齢に伴う筋力や認知機能の低下を防ぐために、日頃から出来る簡単な運動法について、体を動かし学びます。健康に過ごすためには是非、お越し下さい。

講師：健康運動指導士 池添伊佐子氏

会場：三原村中央公民館 対象者：どなたでも可

受講料：無料

参加者：20名程度

持ち物：筆記用具、室内履き、タオル、水分

申込み：三原村社会福祉協議会 46-3003 8/31メ切

*新型コロナウイルス感染拡大防止の為、①検温②手指消毒等のご協力をお願いします。また、発熱、咳等の諸症状がある場合には、受講をお控え下さい。