



# 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

暦の上では秋ですが、熱中症警戒アラートが発表される日が続き秋はまだまだ先の様ですね。身体の疲れも出てくる頃なので体調管理には十分配慮して過ごしましょう。コロナ禍で落ち着かない日々が続き、感染者数も増加しています。第7波の波に飲まれないように早寝早起き、適度な運動をしましょう。

9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～11時半	午後1時半～3時
下切	9(金)・27(火)	<u>21(水)</u>
柚ノ木	<u>13(火)</u>	亀ノ川 5(月)・ <u>12(月)</u> ・26(月)
来栖野	<u>6(火)</u> ・20(火)・27(火)	広野 14(水)・ <u>28(水)</u>
皆尾	<u>1(木)</u> ・8(木)・22(木)	宮ノ川 2(金)・16(金)
下長谷	12(月)・ <u>20(火)</u>	星ヶ丘 8(木)1回のみ開催【19:30～】
上下長谷	<u>2(金)</u>	今月の・・・ * 介護予防教室 成山 9/8(木) 10:30～11:30 来栖野 9/6(火) 10:30～11:30 * 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	16(金)	
成山	8(木)・ <u>22(木)</u>	
上長谷	<u>7(水)</u> 【9:00～11:30】	

## 8月の集いの様子

8/25(木)  
成山での  
介護予防  
教室



\*人は動くと転ぶ恐れがあるが、転んでも骨折をしない強い骨を作っておけばいい!! 女性は特に骨粗鬆症に気を付け、片足立ちを1分×2(左右)ながら運動としてやってみよう。骨が鍛えられます。  
\*脳トレも「出来なくてもいい!やろうとすることが大事!!」との言葉を頂きました。

# お知らせ

\*10/3 (月) AM10:30~11:30



下長谷集会所にて、歯科衛生士山口氏による  
「口腔ケアでフレイル予防」の無料講習会を行います!!

~下長谷の方是非お集まり下さい♪~

\*10/20(木) あったか参加者対象の野外活動



農構センター出発10:00

人数: 10名程

→大月町コーラルフルーツ

→宿毛にて買い物→三原着4:00



募集 9月末メ 詳しくはあったかスタッフまで!!

【新型コロナウイルス感染拡大防止の為、①検温②マスク着用  
③手指消毒等のご協力をお願いします。また、発熱・咳等の諸  
症状のある場合には、受講及び野外活動をお控え下さい。】

☆☆☆脳トレ☆☆☆間違い探し (5ヶ所)

