



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

寒い冬がやってきました。体調管理は出来ていますか？

この時期に気をつけたいのが、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気などを引き起こす健康被害、ヒートショックです。ヒートショックは、身体全体が露出する入浴時に多く発生しています。・脱衣所や浴室の温度差をなくす・食後1時間以上空けて入浴・入浴前と入浴後に水分を補給する・お酒を飲むなら入浴後・長湯をしない等、予防対策を取り入れて健康で安全な生活を送って下さい。

12月の集い開催予定（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
来栖野	6(火)・20(火)・27(火)	亀ノ川 5(月)・12(月)・19(月)
皆尾	・1(木)・ひ6(火)・8(木)・22(木)	広野 14(水)・21(水)
上長谷	14(水)【9:00～11:30】	宮ノ川 2(金)・16(金)
地区	午前10時～午後3時	
下切	6(火)・16(金)	21(水)
柚ノ木	13(火)	星ヶ丘 8(木)1回のみ開催【19:30～】
下長谷	12(月)・20(火)	今月の・・・ * 介護予防教室 来栖野 12/6(火)10:30～11:30 成山 12/8(木)10:30～11:30
上下長谷	2(金)	
狼内	23(金)	
成山	8(木)・22(木)	

10/24(月)亀ノ川集会所にて

幡多西部消防組合三原分署による地震対策の講習会を開催。備え・避難行動等を地域で再確認し、転倒防止グッズや電気火災の発生を予防する感震ブレーカー自動遮断装置について学びました。備えあれ！！



11月の様子

11/21（月）牧野植物園へ行ってきました。園内も広く、温室以外にも沢山の草花の中、気持ちよく散策出来ました。丁度暖かい日となり、テラスでのランチも楽しみました。また是非、大笑いしましょう！



11/25（金）

上長谷・狼内の方へ食生活改善推進員の方による食事指導をして頂きました。普段何気なく口にしている物を見直すいい機会であり、減塩意識の向上になりました。



☆脳トレ☆

マッチ棒を移動して正しい式にして下さい。記号に使われているものも動かさず。1本だけ動かして正しい式にして下さい。

