



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

日増しに暖かくなってきており、訪問活動中には「福寿草」や「ふきのとう」が顔を出し春が訪れています。美味しい「たけのこ」ももうすぐです。旬なものを美味しく頂く。素晴らしいことですね♪たけのこは、食物繊維やカリウムといった栄養素を豊富に含むことから、健康面や美容面から見ても非常に優れた野菜だといわれていますので是非、召し上がって下さい(^_^)/

3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	7(火)・20(月)・28(火)		
皆尾	2(木)・ひ7(火)・9(木)・23(木)	広野	8(水)・22(水)
上長谷	8(水)【9:00～11:30】	宮ノ川	3(金)・17(金)
地区	午前10時～午後3時		
下切	10(金)・28(火)	22(水)	
亀ノ川	13(月)・27(月)	6(月)	
柚ノ木	14(火)	星ヶ丘	9(木)1回のみ開催【19:00～】
下長谷	7(火)・13(月)		
上下長谷	3(金)		
狼内	24(金)		
成山	9(木)・23(木)		

* 拠点での集い

* 3/16(木) 10:00～15:00

(送迎・弁当希望の方は

事前にご連絡下さい。 46-3003)



下長谷の健康相談の様子

ふきのとうの花が
テーブルに飾ってあります。



ブーケのよう
で可愛らしいねえ♡
穏やかな時間
が流れます♪

上長谷の健康相談の様子

最新のIn Body（体組成測定）で測定!!



住民課の川上さん
が来て説明して
下さいました。
筋肉量が分かり、
健康維持の目安や
励みになりますね!!

「支え合いの防災マップ」を見直すことができました。見直すことで避難場所の再確認や防災意識が高まるきっかけ作りとなるのは勿論、困ったときの助け合いの意識も高まったように思います。実際に災害が起きた時に、できるだけ被害を少なくするには事前に防災計画を立てておかなければなりません。防災を考えるうえで、必要な三要素として自助（個人・家庭で守る）・共助（地域・組織・グループで守る）・公助（行政機関等で守る）があります。

まずは、第一に自分の命をしっかり守りましょう。



最近この家は〇〇がもって来ちよるぞ!!

この家は空き家になってしまつたにやあ…。

子供らあの声があつて嬉しい♪



そうか一人になつちよるがか…。

ゴミ出しはどうしよるろうねえ

買い物困ってないろうか。
じまんやの宅配も進めちやろ



☆☆脳トレ☆☆

ひらがなを並び替えて単語を作りましょう。

*テーマは「健康に関すること」です。

【例】そいうた ➡ 答え たいそう

- ① いえうよ
- ② みすいん
- ③ しくくよよ
- ④ ううよゆき
- ⑤ まぽけいん

- ⑥ せようつゆぼし
- ⑦ てきしんいんけ
- ⑧ んどくげんにっ
- ⑨ むよそさびくいう
- ⑩ こけんんんだしう

