



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：澤田

8月

日	月	火	水	木	金
30	31	1	2	3	4
			PM下切	皆尾 介護予防教室	PM宮ノ川
6	7	8	9	10	11
	下長谷 PM亀ノ川	柚ノ木 歯科連携室 ひまわり	PM広野 介護予防教室	皆尾 星ヶ丘	山の日
13	14	15	16	17	18
				拠点 宿毛警察署 詐欺について	下切 PM宮ノ川
20	21	22	23	24	25
星ヶ丘 モーニング	亀ノ川	下長谷	PM広野	成山 皆尾	狼内 消防防災講習
27	28	29	30	31	1
	亀ノ川				

毎日のように猛暑が続いていますが、皆さま体調はいかがですか。クーラーをつけると電気代も心配になる所ですがそれ以上に熱中症にならないか心配しております。「涼しい所にいるから」と水分補給を怠っていませんか？こまめな水分補給が大事です!!
 日中はなるべく涼しい場所で過ごし、作業をする際は早朝もしくは日暮れてから等工夫して暑さに負けず元気に夏を乗り切ってください!!
 いきましょう!! / 8月もたくさんイベントがありますので皆さま是非ご参加ください!! 送迎等ご希望の方は是非あったかまでご相談下さい。

「歯科連携室」8月8日(火)柚ノ木
 歯科衛生士さんが来てくれます!
 歯に関するお悩み聞きたい事等
 ご相談に参加されませんか?



『米津先生による介護予防教室』
 を開催します!!

内容: 認知症予防について・脳トレ
 平均寿命と平均余命
 土踏まずを鍛えて転倒予防



「幡多西部消防組合三原分署による地震対策講習」

8月25日(金)狼内にて開催いたします!! 近い将来予測される地震や災害に向けて事前に予防・対策や避難経路の確認等皆さんで共有できるように多くの方にご参加いただきたいと思います。





←皆尾

足指力測定←



↑皆尾(米津先生:介護予防教室)↑

←7月の拠点での様子←



↑成山での集いの様子↑



8月の拠点では
宿毛警察署の方に
 「詐欺防止・予防」について
 お話して頂きます。
 午後は健康麻雀・かき氷を作る
 予定しております。
 日中は暑くなりますので
 涼みにいらして下さい!(^^)!



健康長寿



今月の脳トレチャレンジ

Q. ⇔ でつながった2語は空欄に
 同じ漢字が入って対義語に
 なります。リストの漢字を
 うまく空欄に当てはめ
 対義語を8つ作って下さい。
 リストに余る2つの感
 じでできる2字熟語は何でしょう？

- | | | | | | | | | | |
|---|--------------------------|---|---|--------------------------|---|--------------------------|---|---|--------------------------|
| 黒 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 赤 | <input type="checkbox"/> | 夏 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 冬 | <input type="checkbox"/> |
| 意 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 直 | <input type="checkbox"/> | 安 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 難 | <input type="checkbox"/> |
| 楽 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 悲 | <input type="checkbox"/> | 悪 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 美 | <input type="checkbox"/> |
| 不 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 平 | <input type="checkbox"/> | 能 | <input type="checkbox"/> | ⇔ | 訥 | <input type="checkbox"/> |

リスト 運 穩 観 幸 産 至 字 徳 弁 訥