



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・田邊

2023 11 月の予定

日	月	火	水	木	金
			1 PM下切	2 皆尾 介護予防教室	3 文化の日
5	6 PM亀ノ川	7 ひまわり 野外活動 (道の駅なかとさ)	8 PM広野 介護予防教室	9 皆尾 成山 星ヶ丘	10 上下長谷 PM宮ノ川
12	13 亀ノ川 下長谷	14 柚ノ木	15	16 成山 皆尾	17 下切
19 星ヶ丘モーニング	20 拠点	21	22 PM広野	23 勤労感謝の日	24 狼内 PM宮ノ川
26	27 亀ノ川(食改さん)	28 下切 下長谷	29	30	1

下線は保健師さんによる健康相談の日です

介護予防教室

“事故”と聞くとみなさんは何を思い浮かべますか？
家庭内の事故で死亡する人の数は、交通事故で死亡する
人に比べて、約4倍（年間）にもなるそうです。

家庭内事故の原因 トップ3

・転倒、転落 ・窒息死 ・溺死



転倒するのを防ぐために掃除をしてつまずく原因を取り除きましょう！！
11月2日（皆尾）、8日（広野）は今年度最後の介護予防教室となります。



筒井病院：米津先生

← 広野地区 皆尾地区 →



運動教室 ～IN 拠点～

10月19日は健康運動指導士の濱田先生にお越しいただき、運動教室を開催しました。身体を動かすだけでなく、脳トレにもなる体操なども教えていただきました。



野外活動



10月30日はコーラルフルーツ大月農場へみかん狩りに行ってきました。場内は食べ放題という事で「お昼食べた後やけん、お腹いっぱい」と言いながらも、みかんを食べる手が止まりませんでした。

11月7日の野外活動は中土佐町へ行きます



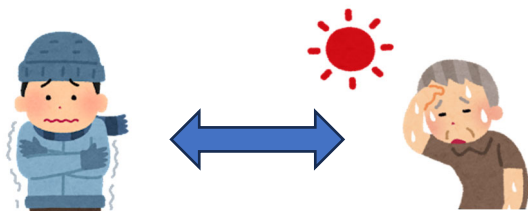
ケイトウの花 ～下長谷集会所～

この綺麗に咲くケイトウの花は白石乙女さんがお世話をしてくださり、みんなで楽しませていただきました。ありがとうございました。



⚠ 寒暖差に注意 ⚠

朝晩冷え込みますが、日中はまだ暑い日が続いています。空気も乾燥し、風邪をひきやすくなるのでこまめな水分補給を心がけましょう！！



クイズ 三角形はいくつ??

