



# あつ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 12月の予定 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

日	月	火	水	木	金
26	27				
3	4 PM亀ノ川	5 ひまわり	6	7 皆尾(食改さん)	1 上下長谷 PM宮ノ川
10	11 亀ノ川 下長谷(食改さん)	12 柚ノ木	13 PM広野	14 皆尾 成山 星ヶ丘	15 PM宮ノ川
17 星ヶ丘モーニング	18 拠点 (国保体操教室)	19 下長谷	20 PM下切	21 成山 皆尾	22 狼内
24	25 亀ノ川	26 下切	27 PM広野	28	29
31	1	2	3	4 皆尾	5 PM宮ノ川

下線は保健師さんによる健康相談の日です

★★

今年も残すところあと1ヶ月を切りました。段々と寒さも厳しくなり、空気が乾燥する季節となりました。冬から春にかけて火災が多くなる時期ですので、気を付けましょう!!健やかに新年を迎えるよう風邪など引かず元気に年末を乗り切りましょう!!



## 介護予防教室

11月2日(皆尾)・8日(広野)は今年度最後の介護予防教室を開催しました。

ありがとうございました

筒井病院：米津先生



# 野外活動

11月7日の野外活動は中土佐町に行ってきました。道の駅なかとさでお買い物を楽しんだり、久礼の海を見ながらタタキ定食をいただきました。



## ミュージック・ケア ~IN 抱点~

11月20日は那須千亜紀さんにお越しいただき、ミュージック・ケアを行いました。音楽に合わせて体を動かし、心身ともに癒されました。次回、12月18日の拠点は運動教室を予定しています。



## 高齢者低栄養予防教室

11月27日は亀ノ川集会所にて、食育改善委員会の津野美也さんにお越しいいただきフレイル予防に繋がる食事についてのお話やオーラルフレイル対策のための口腔体操を教えていただきました。

次回、12月7日（皆尾）・11日（下長谷）で開催します。



## なかよし広場

なかよし広場にあったかスタッフも参加させていただきました。



## メリークリスマス

12月の集いでは毛糸を巻き付けてビーズで飾り付けした簡単・可愛いクリスマスツリーを作ります!!

