

前段通信

前段談話室

NO53. (8月号)

随時発行

7月イベント

7月20日 楽しく体操

皆さん、歩く時の歩幅が小さくなると
転び易くなるとの事、普段使っていない筋肉
のストレッチ体操を教えてくださいました、
その後は、楽しいお茶っこ会



7月21日 健康相談



7月22日 ふれあいサロン



先月に引続き演歌カルタ
会、読み手を、住人さん
で歌の好きな方がして
くれました。盛り上がり
生協さんの方達も一緒に

楽しく出来たことに、喜こんでくれました。

※家庭でできる食中毒予防

- 細菌が原因となる食中毒は夏場(6月~8月)多く発生し食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温(20度)で活発に増殖し始めるそうです
- ちよとでも怪しいと思ったら、口に入れるのは、やめましょう

◎熱中症予防の為に「水分補給すること」と「暑さを避けること」

- 一日にコップ6杯分の水を目安に
- 窓を開けたり、扇風機で風通し良くする
- 薄着、(半袖、裸足)衣類の調節

タバコの花
談話室の向かいの
三浦 茂男さん宅で
タバコ栽培しております、
ピンク色の可愛い花
多くの方が
見たことがないのかと、
思いパチッ



8月イベント予定表

25日(木)	健康相談	予防医学協会	11:00~12:00
26日(金)	ふれあいサロン	いわて生協	13:00~15:00

支援員のお盆休み

13日(土)~16日(火)

4日間です、談話室不在と
なりますのでよろしく
お願いします。

お知らせ

へび忌避剤(ニオイUターン)、アリ侵入防止剤

談話室に置いて有りますので
いつでも必要なときには
声をかけてください。