

前段通信

前段談話室

NO54. (9月号)

随時発行

8月 イベント

夏を上手に乗り切る生活法は？



8月11日朝7時より、団地周辺の草取り作業、皆様の御協力
で、きれいになりましたね
ご苦勞様です。



8月26日ふれあいサロン

◎生協サロン今回は、男はつらいシリーズ
吉永小百合さんの30代頃の主演、なつかしく
見て、感動しましたよ。

脳いきいき5か条

※自分流の脳いきいきメニューを
作りましょう。

- ◎食、、、腹八分目に抑え、よく噛んで食べる。
- ◎動、、、軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする。
- ◎楽、、、誰かと1日1回以上、自分から話をする。
- ◎知、、、新聞やチラシ等面白い記事を見つけて音読する。
- ◎休、、、午後3時まで、30分程度の昼寝をする。

①食事 ②睡眠 ③運動

●入浴 ぬるめのお湯にゆっくり
入ることは自律神経の、
働きを整えて心身ともに、
リラックスさせる効果が高い。



お祭り広場

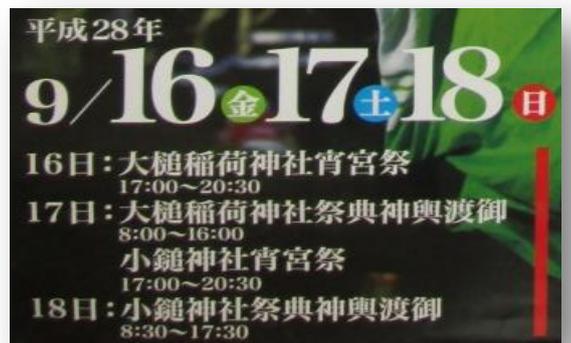
郷土芸能披露

場所 大槌町役場庁舎前

17日(土) 15:30~17:30

18日(日) 8:30~12:00

◎都合により時間が、変更となる
場合があります。



9月イベント予定表

5日(月)	熊谷・川上さんのストレッチ	さんりく WELLNESS	9:30~10:30
13日(火)	楽しく体操	地域包括支援	13:00~15:00
15日(木)	つぼみの音カフェ	Tsubomi	13:30~15:00
20日(火)	健康相談	予防医学協会(口腔ケア)	11:00~12:00
21日(水)	ふれあい教室	岩手県レクリエーション協会	10:30~12:00
23日(金)	ふれあいサロン	いわて生協	13:00~15:00