

日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
和野支援員だよ!			9月号	びんころ体操 13:30~15:00		
4	5	6	7	8	9	10
		ゴミ拾い・合唱 (西根中学校) 10:30~12:00		びんころ体操 13:30~15:00	夕食宅配試食会 (いわて生協) 11:00~12:00	ギター演奏とお茶 会(興性寺) 13:30~15:00
11	12	13	14	15	16	17
				びんころ体操 13:30~15:00		大槌稻荷神社 例大祭
18	19	20	21	22	23	24
小槌神社例大祭	敬老の日	ふれあい運動教室 10:00~12:00	足湯・お茶っこ (神戸大学) 14:30~16:30	秋分の日	ふれあいサロン 13:00~15:00	
25	26	27	28	29	30	
		健康相談 11:00~12:00	歌っこサロン (Tsubomi) 14:30~16:00	びんころ体操 13:30~15:00	楽しく体操 13:30~15:00	

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしましょう。

- 首、手、足から冷えるのでその部分の保温をしっかりとしましょう。
- 38~40度のぬるま湯で、ゆっくりと半身浴をして体の芯から温めましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- 体を内側から温める食材をとりましょう。(体を温める食材は根菜類、芋類、薬味野菜です。)

