

たかしみず談話室だより

かぜ予防・うがい・手洗い・忘れずに！！

心も体も健康に！

らくらく

養生訓

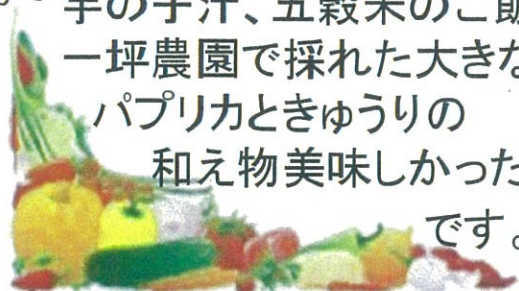
① イライラしたら
ゆっくり長〜く
深呼吸！

「火田に行こう」「夕食を作ろう」など、
なにかをやり始めるときに気持ちを
整える意味で行うのがお勧めですよ。
深呼吸は心身の健康を保つために
欠かせません。



という意味だよ。
医者はで青ざめる
柿が実ると、みんな柿を
食べて元気になり、
カロテンなどが豊富な

芋の子汁、五穀米のご飯
一坪農園で採れた大きな
パプリカときゅうりの
和え物美味しかったです。



答

(柿)。ビタミンC
医者が「青くなる」と
「こ」が赤くなると

ことわざ

問

果物を入れてね。



～お知らせ～

9/30から生井沢と高清水の
支援員で両方の仮設の見守り
をすることになりました。皆さん
の見慣れない方と一緒に声掛け
や巡回をして歩きます。
よろしくお願いします。

☆体育の日☆

「スポーツに親しみ、健康な心身
をつちかう」日。1964年に東京
オリンピックが開催されたのを記念
して「10月10日」に設定されて
いたが平成12年に10月の第
2月曜日になりました。

日本の観測史上、晴れる確率が
最も高い日として有名。この特
異は今でも継続中だそうですよ。

吉里吉里の
方言を使って
でんでん！と
言ってるたを
とりました！

立教大学の学生さん達と
おはぎを作りました。初め
て作ったのですが、心が
こもって美味しかったです。



津波で流された思い出の写真を
一つでも多く持ち主の元に戻る
よう展示しました。探すのは大変
そうでしたが、見つ
かった方は大事に
持つて行かれ
ました。



簡単な体操や楽しいおしゃべりをして
心と体をすっきりしましょう！という教室
が開かれました。スッキリしました。

