

そうかわだより

H 25



秋も深まり紅葉 まさかりですね。

寒さが身にしみる季節になりました。

体調管理には十分気をつけて下さい。

寒くなると外に出る機会も少なくなると思いますが、
談話室にある、はぎれや毛糸を使って、お茶を飲んだり
お話しをしたり楽しみながら何か作ってみませんか！

男性の方もお茶を飲みにいらして下さい。美女2人？待っています。

★ 自治会...今年最後の草刈りお渡しさせていただきました。
ご協力ありがとうございました。



● けんこうだより

💡 元気な脳を保つ食事

魚、

毎日1回は、魚を食べましょう
缶詰で代用でもOK！

(サマ・マグロ・あじ・うなぎ・ぶりなど)

魚の油には

DHA (ドコサヘキサエン酸)

EPA (エイコサペンタエン酸)

↓
脳の老化予防、記憶力の向上
血液サラサラ効果

お祭り

赤浜に新しいお神輿も来て、
次山の団体も参加して頂き盛大な
お祭りになりましたね。

注意

今年もまた熊が里に下りてきている
様です。仮設周辺には、ゴミや
食べ物を置かないように、
ゴミ出しマナーも守りましょう！