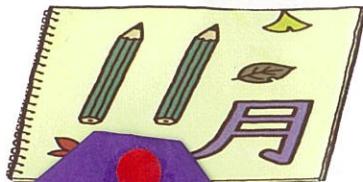
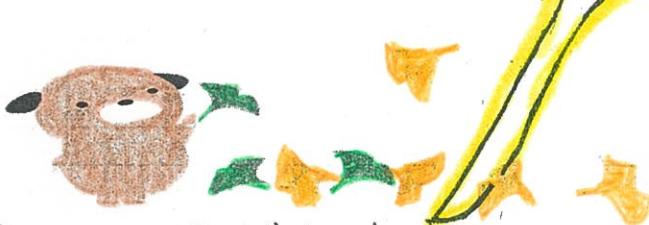


そうかわだより

H 25



秋も深まり紅葉まっかりですね。
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、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疲れさまでした。
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



毎日1回は、魚を食べましょう!
缶詰で代用でもOK!
(サンマ・マグロ・アリ・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

赤浜に新しいお神輿も来て、
沢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！