

高清水談話室だより

え 選ぶなら黒の食材で健康アップ！

黒の食材は、できれば毎食とりいれたいもの。上白糖ではなく黒糖、酢は黒酢と黒の食材に替えるだけで無理なくとり入れることができます。味噌汁にワカメを入れたり野菜炒めにゴマを入れるなど、黒の食材をプラスして若々しく引き締まった体づくりに役立てましょう。

心も体も健康に！
くらくらく 養生訓

思い出の写真返還展示会

2回目開催となりました。まだまだ、持ち主に返されない写真がたくさんあります。一枚でも早く持ち主に届けば良いですね



談話室からのお知らせです。
12/28～1/5まで正月休みです。
今年も残すところ1ヶ月となり、寒さも一段と厳しくなります。風邪、インフルエンザ等にお気を付けてくださいね！

☆ 去年の今頃から編み物を始めたのですが、途中で自然消滅状態でした。来年こそは皆さんと一緒にいろいろな物作り等に挑戦してみたいと思っています。皆さんのたくさんの参加、待っていますよ。
ラジオ体操にも参加して何にも負けない丈夫な身体づくりをしましょうね！
空気が乾燥しています。体調を崩さないよう気を付けてお過ごしください。

ピエロがやって来ました



アメリカから、ピエロさん達が来て下さいました。風船で動物を作ったり、パントマイム、手品ビンゴをしたり、お昼はホットドックを頂き、皆さんこの笑顔で～す！



注意 各地区で、灯油、郵便物の盗難が多発しているようなので、気をつけてください。また、釜石警察署から交通事故の注意も出ています。お出かけの際は道路の凍結にも気を付けて下さいね。

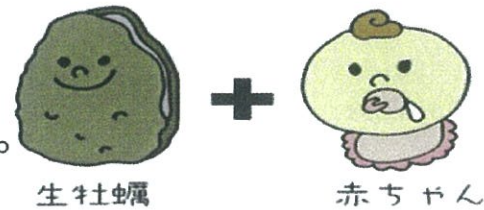


プレゼントはなにかな～
談話室にクリスマスツリーを飾りましたよ～！
皆さん、ぜひ見に来てね～！

陶芸教室



Q 海のミルクと呼ばれる海産物はなに？



A 牡蠣だよ！
身が白く、カルシウムや鉄、マグネシウムなどのミネラルが豊富で、牛乳に負けないくらい栄養価が高いからだよ！

毛糸と布が、少しですがあります。一緒に何か作ってみませんか？
アイディアくださいね～。

心せわしい年末になりますが、皆様にとって良い年になりますように、風邪など引かないよう健康に気をつけてお過ごし下さい。
年明けには、また、元気なお顔でお会いしましょう。

支援員より

