

# 春よこい!

まさない団地

談話室広報

H28年12月 NO.58

## インフルエンザにご注意!!

今年もインフルエンザの流行の季節になりました。

インフルエンザは、高熱や強い関節の痛みを伴い、人によっては重症化することもあります。インフルエンザにかからない、うつさない対策をして、元気に冬を過ごしましょう!(^^)!

### インフルエンザを予防しよう!



### インフルエンザから身を守る

- ①正しい手洗い
- ②十分な睡眠とバランスの良い食事
- ③予防接種を受ける
- ④人込みや繁華街への外出を避ける

## 《大槌刺し子》

24日(木)に大槌刺し子プロジェクトさんによる、くるみボタン作りがありました。模様を描いてある布に、好きな色で一針一縫いでいねいに縫っていきます。

選ぶ模様や糸により、それぞれ違う雰囲気の商品ができあがっていました。最後はみんなで記念撮影!!



## 《熊谷さん・川上さんのストレッチ》

今月も2回ストレッチ体操がありました。

バランスディスクを使った筋力トレーニングやタオルを使った反射神経のトレーニングをしました。

タオルのトレーニングは、両手を後ろにしてパッと離れた瞬間にタオルを落とさないようにつかみます。家でもできるのでぜひやってみてください!!



## ～健康けん玉教室開催～



先月談話室にて行われた「健康けん玉教室」が12月6日(火)にもう一度開催されます。けん玉は集中力の強化、脳の活性化にも役立つスポーツだそうです。みなさんの参加をお待ちしております。

## 12月



### お茶っこ&手芸

火曜日 13:00～15:00

木曜日 10:00～12:00

### ～移動図書～

13日(火)・27日(火)

14:25～14:55



2日(金) 楽しく体操・相談会

13:30～15:00

6日(火) けん玉教室

13:30～15:30

7日(水) 健康相談

19日(月) 13:30～14:30

5日(月) 熊谷さん・川上さんのストレッチ

26日(月) 13:30～15:00



### ～支援員から～

今年もあっという間に一年が過ぎました。たくさんのイベントに参加頂き、ありがとうございました。良い年をお迎えください。

### ～談話室のお休み～

12月29日(木)～1月3日(火)

までになります。

～年末年始のゴミ収集の予定～

29日(木)燃える・燃えない

1月4日(水)空き缶・粗大