

前段通信

前段談話室

NO 58 (1月号)



新年あけましておめでとうございます
今年もよろしくお祈りします

イベント12月

12月8日 楽しく体操

今回はDVDをみながらぴんころ体操、初めての方もいましたが大槌漁場音頭の歌詞を口ずさみながら体操(^o^)その後は認知症予防に手、足、セラバンドを使用し全身運動



12月9日 吹き矢、輪投げ

◎輪投げの後に、ご支援の方が元消防士さんと言う事で、消火器の使い方の復習

◎119の電話のかけ方

あわてずにまず通報……………住所は大槌町から……………つたえる事が大事

●状況は、聞かれたことに応答することが大事です(^_^)v

火事の際は……………周辺に大声で叫んで知らせる事

消火器を持って出る。あわてて使えない時は、他の方をお願いする



震災後、毎年お茶っ会の支援をして頂いています、静岡県の名倉さんより、お茶っこ飲みながらどうぞとみかんが届きました。少しずつですが皆さんに分けました。おいしいみかんありがとうございます(感謝)

「年末年始の過ごし方」

※ 忘年会・新年会と食べたり、飲んだりする機会が多い年末年始は1年のうちで血糖のコントロールの乱れやすい時期です、食べ過ぎ、飲みすぎに注意

(ながら食べ)は気づかないうちにカロリーオーバーになりがちです。

● 1日1回は外に出る

● 1日に飲む量をきめておき適量を知る

1月イベント予定表

13日(金)	料理教室 味の素	10:30~13:00
22日(日)	足湯とお茶っこ どこでも足湯隊	13:30~15:30
26日(木)	健康相談 予防医学	11:00~12:00
27日(金)	ふれあいサロン いわて生協	13:00~15:00

