



自治会チャレンジ!

今回、初の自治会チャレンジ
たくさんの住民さんが参加
して下さいました。

暑い中での作業
ご苦労様でした。

次の自治会チャレンジは
何をしたいですか!?
住民さん方々のご意見
お待ちしております。



ひご掛作り

2日間にわたるひご掛作り
要領がわかるまは四苦八苦...
それならは住民さん同志の
チームワークの良さ...

楽しい2日間でした。

シンディーさん・ランさん夫妻も
楽しいと喜んでいましたよ!



No. 9
吉里中グラウンド
支援員

社協のお茶っこ

談話室でのお楽しみと散策に
わたるこの社協のお茶っこでした。
写真撮影のため、途中まで散策の
つもりが... 楽しくなり住民さんと
散策。

普段歩く事がないので、おかげで
筋肉痛になりました(笑)

お楽しみも盛り上がったようで
住民さんは折り紙など聞きながら

夢中!! でしたわ ♪♪~



ペーパーローズ作り



こんなに
カラフルに
できました~



6/11 西和賀婦人会の方々から、プランター・
花の苗・わらびをいただきました m(●●)m

熱中症に気を付けましょう

※ 室内温度 28℃ を超えないように。
エアコン・扇風機を上手に使いましょう。

※ のどが渇かなくても、

こまめに水分補給!!

※ 無理せずに適度な休憩を!!

※ 朝食もしっかり取りましょう!

朝食を抜いた人は、他の人よりも熱中症
を起こしやすくなるので、無理なダイエット
は控え、ビタミンと適度な塩分も補給する。

