

# みかづき広報

## 5月号



皆さんは、『腸活』と言う言葉をご存じですか？  
『腸の健康と適度な運動』は人の健康に大きく関わっているそうです。テレビ等でもよく聞かれますが、腸を健やかに保つ努力が、腸活につながるそうですけれど、こんな事一つとっても、専門的な知識がないと、なかなか私達には難しい事です。

談話室のイベントでは、みかづきクッキングで、身近な食品の正しい知識や簡単な調理方法を分かりやすく教えてもらったり、ストレッチや楽しく体操では、日頃の運動不足解消の簡単な体操を習ったり

定期的に血圧・体重・体脂肪率・筋肉量・肥満度・推定骨量・内臓脂肪・基礎代謝率・体内年齢等を測定してもらっています。

ちようかつ



ご自分で出来る健康管理のお手伝いになれば、いいですね。気軽にご利用下さいね！

## ❖ゴミ収集が少し変わります！

皆様ご存じの通り4月1日より、祝日でも燃えるゴミの収集があります。資源の紙の日<sup>※</sup>に雨が降っていたら、なるべく次回晴れた日に、プラスチックは、きれいに洗った物だけ出してほしいとの事です。せっかくの資源ゴミが、ただのゴミにならないように、皆様のご協力をお願いしま〜す!(^^) <<大槌リサイクルセンターの資料より>>



## パッチワーク教室

最新作のバックです。サークル活動も、すっかりベテランになりました。今ではこんな手の込んだ作品も出来る様になったのですよ！パターンが細かいので苦労したようですが、その分出来栄が素晴らしいですね。興味のある方は、のぞいて見て下さい。

## 『お知らせ』

四月一日より、朝の巡回時の声掛けを、赤浜仮設(惣川)の阿部淳子さんがお手伝いしてくれています。私、東も、フルタイムの勤務になりましたので、今まで同様、宜しくお願い致します。

