

小鯨山だより



| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------------------------|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|------------------------------|
| 5 | 6 | | 1 空き缶 | 2 燃えるゴミ 燃えないゴミ | 3 健康相談 11:00~12:00 プラスチック | 4 |
| | | 7 楽しく体操 13:30~15:00 | 8 健康料理教室 (要予約) 11:00~13:00 | 9 | 10 紙・布 | 11 |
| 12 お茶っこ相談会 13:00~16:00 | | | 15 空き缶 | 16 燃えるゴミ 燃えないゴミ | 17 プラスチック | 18 ひだまりサロン 10:00~11:30 |
| 19 父の日 | | 21 ふれあい 運動教室 10:00~12:00 | 22 草・枝 | 23 燃えるゴミ | 24 紙・布 | 25 |
| 26 お医者さんのお茶っこ 13:00~14:30 | | | 29 空き缶 | 30 燃えるゴミ 燃えないゴミ | | |

和太鼓 三宝会

迫力ある演奏と踊りで楽しませていただきました！！
す～さん！ゆいとさん！また是非来て下さいねえ～(^_^)/~



梅雨時期。。。食中毒に気を付けなければならない時期です！
付けない、増やさない、殺す！の3つがポイントです！
菌を付けない為に手洗いをし、増やさない為に素早く調理し長時間放置しないこと！調理した食材は十分に加熱しましょう！
また、疲労や睡眠不足、栄養の偏りなど体内の免疫機能が低下していると感染しやすくなります。
しっかり対策をして、この時期を乗り越えましょう！！

