

みかづき広報

11月



寒くありませんか！

この頃は、すっかり日も短くなって暗くなる時間も早くなりましたね。朝晩の冷え込みも強くなり、いよいよ長い冬の始まりです。

暖かい鍋料理や、コタツが恋しい季節ですが、寒くなると外出も億劫になったり、家の中でも動くのが面倒になる傾向があるそうです。そこで心配になるのが**運動不足**です。温かい時間帯を選んで、無理の無い程度に体を動かしましょう。

談話室では、朝10時からのラジオ体操は、冬の間も引き続き行います。運動不足解消に是非、毎日の日課にしませんか？
ラジオ体操の後の「お茶つこタイム」にもお気軽にお出で下さい。

回を重ねるにつれ、ストレッチを楽しむに増える方も増えてきました。参加する皆さんの意識にも変化があるように感じています。
健康な生活を送るためには、自己管理、そして一歩踏み出す挑戦の気持ちが必要です。
専門家のアドバイスをもらいながら無理をせず、出来る範囲で、楽しく体力作りをしましょうね！

《10月の、とある日のお茶っこの様子です！》



風の強い季節です！

これからの季節は、風が強くなるので火の元には**厳重な注意**が必要です。暖房器具や台所のガスレンジの周辺には、燃えやすい物は置かない！

そして、お部屋の中も出来る限り整理整頓を心掛けましょう。散歩や、お出かけも強風の日は**要注意**です！（不安な方は控えましょう。）



お知らせ！

11月6日(日) 10:30~

赤浜公民館で

「初期消火と防災の勉強会」があります。声を掛け合って参加しましょう。

注意しましょう！

不審な人物が仮設内で確認されています。日頃から出かける時は鍵をかけ、不要な話は、きちんと断る習慣が大切です。

又、還付金詐欺の電話の報告も受けています。金融機関の口座番号・暗唱番号や住所を聞かれても決して教える事の無いように注意しましょう。