



寒さの中にも、少しずつ日差しの暖かさに春の訪れを感じられるようになりましたね。しかし、季節の変わり目で体調を崩しやすいので気を付けましょう。花粉症の方も辛い時期だと思います対策もしていきましょうね。



1月末に中土佐町の役場とあつたかの方8名が見学に来てくれました。モルックと他、三種類のレクリエーションをして頭で考え身体全体を動かしました。皆さん元気で楽しめていたと思います。



2/20(木)は須崎市役所 健康推進課1名 ヘルスメイト2名の方に来ていただいて、高齢者の食生活についてのお話でフレイル予防・低栄養予防・高齢になったら食べる量が少なくなり、低栄養になりやすくなったり、主食、主菜、副菜のそろった食事を摂ることが大切というお話を聞きアンケートにも記入しました。推進課の方が用意してくれた炊き込みご飯・かき玉汁を食べました。食べた後はいつも通り百歳体操をしましたよ。



今回の手芸は“ひな飾りポンポンリース”を作りました。皆さん手際よく作れていて、色彩豊かなリースに仕上がりました。

- ※3/10(月)の講演は須崎警察署の方に来ていただいて交通安全等のお話をしてもらいます。
- ※3/11(火)はキッチンカー(山の灯)が来ます。12時半から16時までです。
- ※3/24(月)の手芸は10時からです。19日までに予約をお願いします。
- ※3/27(木)はレクの日です、お昼はお弁当を食べたいと思います。24日までに予約をお願いします。

