



今年もあとひと月になり、一年で最も慌ただしい季節となりましたね。寒い日が続きますが寒さ対策として家の中でできる運動に心がけて下さい。今年は異例の速さでインフルエンザの流行期に入っているようなので感染症の対策、体調管理にも気を付けていきたいですね。

12月17日(水) 10:00～

歯科についてのお話

お口の健康、歯のトラブルやお口のはたらきなどのお話が聞ける機会なのでぜひ聞きに来てくださいね。



12月26日(金) 午前中

年末の大掃除をします。皆さんも年末は何かとお忙しいとは思いますが協力できるボランティアさんはよろしくお願いします。

先月はくろしお病院の理学療法士さんにあったかで体操指導をしてもらい次の3つの大切なことを聞きました。

- ①お手本通りにする
- ②100歳体操を続ける
- ③おもりをつける・負荷をかける

ですが、絶対に無理はしないというお話もしてもらいました。



12月19日(金) 10:00～ 350円

今月の手芸は干支の飾付けを作ります。細かい部分もありますが指先を使うことは脳にも良いのでぜひ一緒に作りませんか



学校や保育園の木々も色づき、綺麗に紅葉したので散歩もかねてポールウォーキングにお出かけしました。毎月1回歩くので参加しませんか？



日常生活の中で何か気になること・不便なことや困りごとがあれば一人で悩まず相談してくださいね。

あったかふれあいセンターかみぶん ☎0889-59-1904 上田 田部・西森