令和8年　10月

あったか ふれあいセンター かみぶん

日中はまだ暑さが残るものの、朝夕には秋らしい風を感じるようになりましたね。季節の変わり目は気温の変化などで体調を崩しやすくなります。毎日の生活の中で、できることから少しずつ健康づくりを始めてみませんか？バランスの良い食事にも心がけましょうね。あったかふれあいセンターでは、地域の皆さまのところへ訪問しています。訪問した際は、お話を伺ったり、困りごとをお聞きし、地域で安心して暮らせるよう、一緒に考えていきたいと思っています。





10月1日（木）
スタッフ不足のため、あったか体操はお休みです。お昼は開いているので昼食はみなさんで一緒に食べましょう。移動販売車は15時前後に来てくれるので買い物もできます。
※開所・閉所時間は通常通りです。

10月9日（金）　13:30～
おりがみ（持参でお願いします）
季節をテーマにしたおりがみ飾りと9月に作った飾りをもう一度作りたいと思います。どなたでも参加できます。



10月23日（金）13:30～
心肺蘇生法・AED講習会
須崎消防署員の方を講師にお迎えし、心肺蘇生法・AEDの使用方法について学びたいと思います。突然、目の前で人が倒れたとき、救急車が到着するまでの間に私たちにもできることがあります。講習では、胸骨圧迫（心臓マッサージ）やAEDの使い方などいざという時に役立つ救命処置について、実技を交えて学びます。ご家族や地域の方の大切な命を守るために、ぜひご参加ください。

10月28日（金）13:30～
材料費　350円
今月の手芸は米袋バッグに絵を描いたり、布を貼ったり、柿渋を塗ったりして、それぞれのアイデアで自由にアレンジし、身近な素材を生かしてバッグづくりを楽しみましょう。人数に限りがございますので、必ず事前予約をお願いします。

10月26日（月）
12:00～
お弁当会（お弁当は事前予約をお願いします）
13:00～
レクリエーション
何をするかは未定です
お楽しみに！





★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