

前段通信

前段談話室

NO. 22(1月号)

随時発行

新年明けましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。

2014年が、明るい年になりますように・・・

～イベント紹介～

消火訓練

12月13日、大槌消防署の指導の下、消火訓練が行われました。消火器を初めて使用する住人の方が多く、使い方を教えてもらった後、実際に消火器を使って訓練しました。訓練という事で、消火器の中は本物の粉の代わりに水を代用しての訓練でしたが、使い方を覚えることが出来る良い機会になりました。これから暖房など、火を使う事が多くなる季節なので、みなさん、くれぐれも気を付けましょう。



クリスマスケーキ作り

12月24日、菜の花の会主催のケーキ作りのイベントがありました。初めは、みんなでりんごを切ったり生クリームを泡立てたりしました。その後は先生にお任せで、「大槌の山や海をイメージして作ります」と言っていた通り、大きなスポンジに次々と飾り付けていったら、自然の風景のケーキが出来上がり！！芸術作品でした。クリスマス飾りも飾ったら、賑やかなかわいいケーキの完成で、みなさん大満足の楽しいクリスマスでした＼(^o^)/



の行事予定

- 7日(火) DVD鑑賞会 男はつらいよ 13:30～
- 8日(水) えほんカー(図書) 13:30～14:00
- 10日(金) 世代間交流会(みずき団子作り) 9:30～ ラジオ体操終了後
- 15日(水) DVD鑑賞会 釣りバカ日誌 13:30～
- 17日(金) 楽しく体操(包括センター) 13:30～15:00
- 21日(火) お茶っこの会&民謡ショー 13:30～15:00 (巖岩合同)
- 22日(水) えほんカー(図書) 13:30～14:00
- 23日(木) DVD鑑賞会 男はつらいよ 13:30～
- 24日(金) ふれあいサロン(生協) 13:00～15:00
- 28日(火) 健康相談(予防医学協会) 11:00～12:00
- 29日(水) DVD鑑賞会 釣りバカ日誌 13:30～



血行不良が起こると、体に様々な症状が出てきます。ふくらはぎは、第2の心臓と呼ばれるほど血液を送る重要な役目をしています。かかとを動かす事で、ふくらはぎの筋肉を収縮させる事が出来るので、つま先立ちになったりかかとをおろしたりする動きを繰り返して行ってみましょう。また、足首の動きを意識しながら、足の先を上下に動かしたり、手で足を持ち足首を回してみましょう。