

前段通信

前段談話室

NO. 45(12月号)

随時発行

早いもので、今年も残すところあと1か月を切りました。
何かと忙しい師走ですが、風邪などひかずに元気に過ごしましょう。



～ イベント紹介～

ふれあいサロン

11月27日に、生協の「ふれあいサロン」がありました。今回は、布でクリスマスツリーを作りました。みなさん、時間内に完成させようと黙々と作っていました(笑) それぞれ、とってもかわいいツリーが出来上がり、自分の作品に満足そうでした。



11月の生協のふれあいサロンでのお話・・・
健康によい食事は、「まごわやさしい」と言われます。「まごわやさしい」食事は体に必要な栄養をバランスよく、体に負担をかけずに摂取できる理想の食事です。

- ま** 大豆、あずきなど豆類のこと(タンパク質、マグネシウムの摂取に)
- ご** ゴマ ナッツ クルミ アーモンドのこと(不飽和脂肪酸・ビタミンEの摂取に)
- わ** わかめ コンブ のりなどのこと(ヨード、カルシウムの摂取に)
- や** 野菜、根菜のこと(ベータカロチン、ビタミンCの摂取に)
- さ** 魚のこと(タンパク質、オメガ3脂肪、亜鉛の摂取に)
- し** しいたけ、しめじなどきのこ類のこと(多糖類、食物繊維の摂取に)
- い** じゃがいも、さつまいもなどイモ類のこと(食物繊維、炭水化物の摂取に)



の行事予定



- 9日(水) スポーツ吹き矢・輪投げ(生涯学習課)
10:00～12:00
- 11日(金) えほんカー(図書)
10:35～11:05
- 13日(日) クリスマス風お茶っこ(カリタス大樋)
14:00～15:30
- 14日(月) 味の素料理教室(福祉課)※要予約
10:30～13:00
- 21日(月) 健康相談・口腔ケア(予防医学協会)
11:00～12:00
- 25日(金) えほんカー(図書)
10:35～11:05
ふれあいサロン(いわて生協)
13:00～15:00
- 30日(水) 年末お振る舞い(いわて生協)
11:00～13:00



これからインフルエンザやノロウイルスなど、いろいろな病気が流行してくる季節になります。手洗い、うがいを徹底して、人混みの場所ではマスクを着用するようにしましょう。子供と高齢者のインフルエンザ予防接種費用の助成は、12月15日(火)までなので、忘れずに接種しましょう。

お知らせ

12月29日(火)～1月4日(月)まで年末年始休みのため、談話室に支援員は不在となりますので、よろしくお願いいたします。