

前段通信

前段談話室

NO. 48(3月号)

随時発行

だんだん春が近づいてきていますが、暖くなるのが待ち遠しいですね。卒業や年度替わりで何かと忙しい人もいると思いますが、新年度に向けて頑張りましょう。



～ イベント紹介～

ふれあいサロン

2月26日に、生協のふれあいサロンがありました。今回は、ネクタイでネックレス作りをやりました。初めは難しそうに思っていたのですが、作ってみると案外簡単に作れて、みなさん手早く作っていました。それぞれ手作り風のかわいいネックレスが完成しました。その後は、手首の強化や筋肉を鍛える体操を「これから音頭」という民謡に合わせて踊り風にやりました。そして最後にお茶っこで、楽しいおしゃべりとたくさんの笑いでにぎやかで楽しい時間を過ごしました。



花粉症対策

春が来るのはうれしいけど、花粉の季節がやって来ると思うと少し気が重いですね。前日または当日の未明まで雨でその後天気が急に回復して晴れ、南風が吹いて気温が高くなる日が要注意日です。外出をする時は、飛散の多い時間帯の外出を控え、帽子・メガネ・マスクを着用しましょう。帰宅時は、衣服についた花粉は外ではらって玄関でシャットアウトし、室内に持ち込まないようにしましょう。家の中では、ドアや窓を閉めて花粉の侵入を防ぎ、掃除をこまめに行いましょう。天気が良いと布団を外に干したくなりますが外に干さないようにし、どうしても干したい時は花粉の飛散量が少ない午前中にして、取り入れる際は花粉をはたいて、さらに布団の表面を掃除機で吸うと効果的です。



3月の行事予定

- 11日(金) えほんカー(図書)
10:35～11:05
- 14日(月) 健康相談(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



3月末で、常駐・巡回の支援員が退職する事になりました。今まで、イベント・行事へのご協力、談話室のたくさんの利用ありがとうございました。たくさんの出会いがあり、毎日楽しく仕事をする事が出来て感謝しています。

4月から新しい支援員が配置され体制も少し変わるかもしれませんが、今まで同様、談話室をたくさん利用してくださいね。

前段通信も今までの形での発行は最後になり、来月から新しい団地内広報発行になると思います。今まで読んでいただき、ありがとうございました。

～ 今までお世話になりました ～