



- 1月11日 (土) 思い出の品返還
ぐるっと大槌10:00~15:00
 - 1月16日 (木) 健康相談。予防医学
11:00~12:00
 - 1月18日 (土) 移動図書(シャンティ)
10:00~11:00
 - 1月22日 (水) 暮らしの無料相談
遠野まごころネット12:30~16:30
 - 1月26日 (日) 自治会交流の日
- ※事務局より、イベントが入りましたら追加でお知らせします。

※日増しに寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザ予防に、こまめにうがい、手洗い!!
※路面が氷、歩く時なども気をつけて、転倒しないように!!!



12月イベント写真

パン教室 (アムダ大槌)



楽しく体操 (包括)

健康のツボ (社協)



住民の、皆さんの協力のおかげで、支援員も1年間のお仕事を終えることができ
ありがとうございました来年もよろしくお願ひします。

お元気でよいお年を迎えましょう

支援員だより

※餅を食べる際に御注意

◎冬の寒い朝の一口目には十分注意が必要です
◎餅を小さくするだけで、さらに口の中でよくかんで食べてください!
◎口の大きさに合わせた少量の量を口に入れ。餅に唾液を十分含ませられるよう、口の中でしっかりとかんでたべましょう。
◎口の中の分が呑み込めたら、次の一口を!