



和野支援員だより



和野支援員だより

第5集会所

9月に入り、体には夏の疲れが溜まっているうえ、昼夜の気温の変化も激しくなります。季節の変わり目には、しっかりとした体調管理をしましょう。

。疲労回復をはかりましょう。
レバ、豚肉、ほうれん草、にんにく、梅干し、醸造酢
など秋になっても積極的にとるようしましょう。

。体を温めましょう。
なるべく温かいものを食べましょう。
しょう。根菜やりんご、ぶどうなどが体を温めます。

食生活と合わせて、睡眠をしっかりと取りぬるめのお風呂につかるという工夫を

9月集会所予定

日	月	火	水	木	金	土
	お茶会 (法政大学) 10:00~11:30	レバ、豚肉 教室 10:00~12:00 和くらぶ 13:00~15:00	支援員地区 セミナー 11:00~	20人33体操 13:30~15:00	5	秋の集会所 10:00~12:00 和くらぶ 13:00~15:00
⑦	8	レバ、豚肉 教室 10:00~12:00 和くらぶ 13:00~15:00	健康相談 10:00~12:00 和くらぶ 13:30~15:00 和くらぶ 16:00~18:00	20人33体操 13:30~15:00	12 和くらぶ 10:00~12:00	⑬
⑭	敬老の日 15	レバ、豚肉 教室 10:00~12:00 和くらぶ 13:00~15:00	17	20人33体操 13:30~15:00	19	大槌まつり 午後
大槌まつり ⑰	22	秋分の日 23	和くらぶ 16:00~18:00	25 20人33体操 13:30~15:00	26 健康相談 10:00~12:00 和くらぶ 13:00~15:00	⑳
⑳	29	レバ、豚肉 教室 10:00~12:00 和くらぶ 13:00~15:00				

