



高清水談話室だより

1月号



明けましておめでとうございます

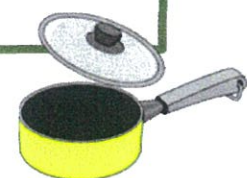
本年もよろしく願いいたします！

心も体も健康に！
らくらく養生訓



- そんなに多く食べていけないはず、気をつけているつもりなのに太ってしまった！
- **自分の食生活を客観視できる**
- 食事日記をつけてみてはいかがでしょう？
- **【書き方例】**
- メニューや量、できればkカロリーも！
- 体重は毎朝決まった時間に測定。
- 間食だけでなくお酒やおつまみも！
- 材料をメモする。

お
おかずはなに？
食事日記でダイエット



昨年は強風のせいで、仮設周りのフェンスが15枚位倒れるという事がありました。大きな事件・事故等もなく、ラジオ体操も一年中 外でやり通しましたね。(すごい！パチパチ) 今年もラジオ体操はじめ、イベントへの参加よろしく願い致します。皆さんで仲良く、楽しく元気にやっていきましょう！！



初夢は？
どんな夢を見たかな？
今年も良い年になりますように。



宝くじ
買った人
当たったかな～

仲間 募集中！
手芸、編み物
クラフトなど

etc



オレオレ詐欺の前兆電話
県南部を中心に発生。
また、県庁職員を語り
「家族は何人ですか？」と
いう不審な電話も発生して
います。自身に関係しない事
には、耳を貸さないこと！
はつきりと断りましょう！

お知らせ

自治会長の山陰さんが、先月
復興住宅へお引越しされました。
今まで ありがとうございます。



Q、
お正月にはどうして
お雑煮を食べるの？

A、
1つの鍋でさまざまな具材を
煮た「煮雑」が語源。
神様にお供えしたものを
分かち合い、力を授かるために
食べるんだよ！

昨年中は、いろいろお世話に
なりました。
本年も引き続きよろしくお願い
します！
皆様にとって健康と素晴らしい
年でありますように！

平舘、米澤



クリスマス会

カリタス主催のクリスマス会が行われ
ました。今年はドラえもん、ピカチュウ
などの着ぐるみを着て、とてもかわい
い姿でビンゴなどをして、楽しいクリ
スマス会となりました。カリタスさん
毎年ありがとうございます！



クラフトバック作り

お昼も、皆でカレーライスを食べ4時過ぎまで
長い時間となりましたが、皆さん
一日で作り終わり、帰りにはそれ
ぞれ作ったバックを手にご機嫌
に帰って行かれました。



スポーツ吹き矢

最初はすごいスピードで飛ぶ矢が
こわい感じがしましたが、円形の的
をめがけて集中して矢を放し、的に
当たると大いに盛り上がり楽しみ
ました。

