



小鍵第7仮設団地だより



お知らせ

CDラジカセが故障中でラジオ体操ができませんでした。お詫びいたします。
CDラジカセを購入できましたので、10月より始めます。14:00～待ってま～す。
みんな来てね～！



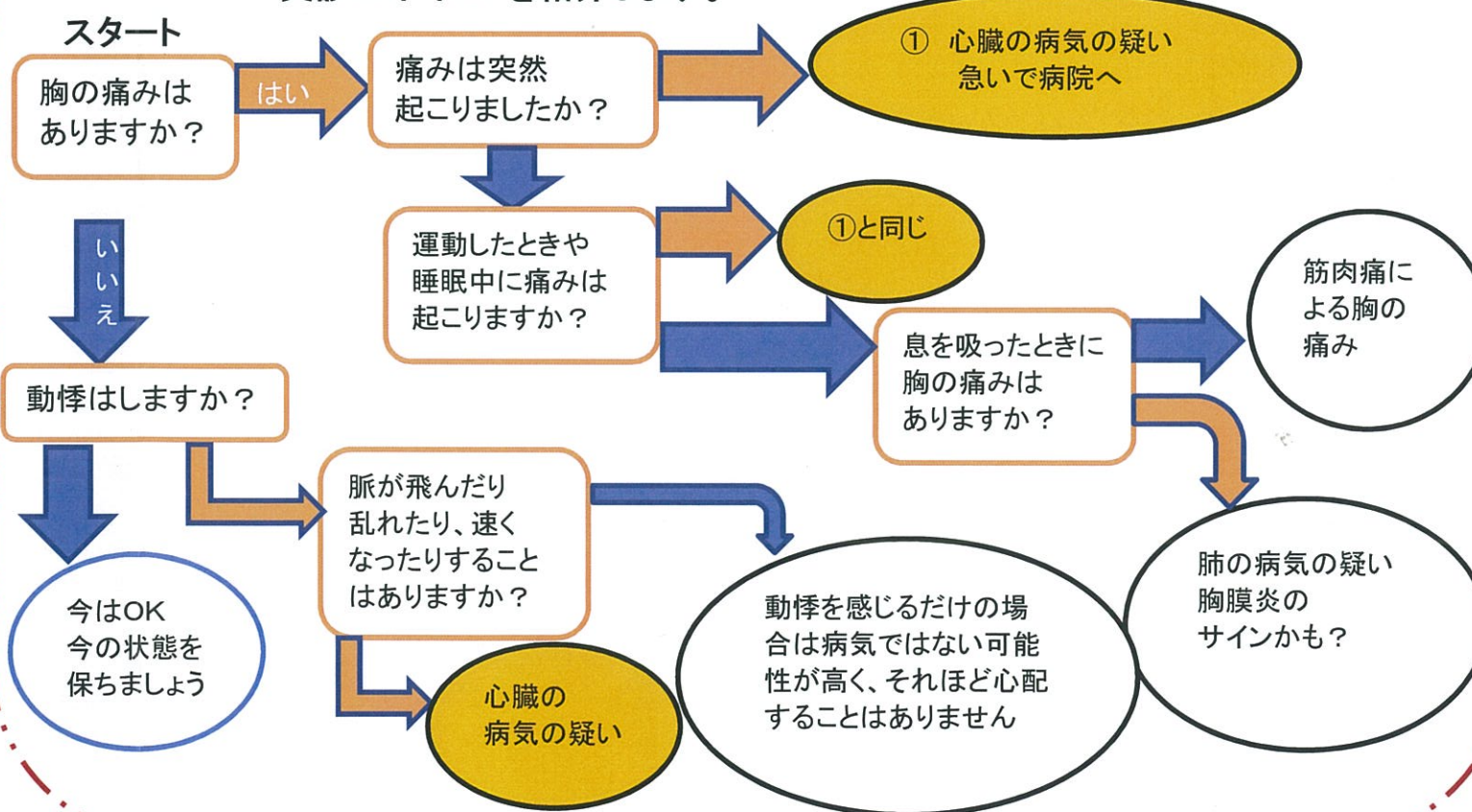
ラジオ体操、練功、ボールを使ったストレッチと筋トレ
食欲の秋に備えて体操をしましょう。
終了後、お茶っこも有ります。



日	月	火	水	木	金	土
		今月の宝石 オパール 希望、幸福、 安楽、潔癖	今月の花 りんどう	1 コーヒーの日	2 望遠鏡の日	3 登山の日
4 イワシの日	5 レモンの日	6 国際協力の日	7 ミステリー 記念日	8 木の日	9 塾の日	10 銭湯の日
11 ウインクの日	12 たまごデー	13 さつまいも の日	14 鉄道の日	15 キノコの日	16 世界食糧デー	17 カラオケの日
18 フラフープの日	19 ハーゲンの日	20 リサイクルの日	21 あかりの日	22 パラシュートの日	23 電信電話記念 日	24 国際連合デー
25 民間航空記念 日	26 サーカスの日	27 テディベアの日	28 速記記念日	29 ホームビデオ の日	30 香りの記念日	31 ハロウィン

健康診断

胸痛 …「胸が痛い」という 症状で真っ先に思いう浮かぶのは心臓の病気ですが、
疑われる原因はそれだけではありません。その原因となる様々な病気や
受診のポイントを紹介します。



エコな暮らし



味の素料理教室
楽しいお兄さん達が減塩について教えてくれました。

ドリフコーヒーで抽出した後のかすを乾かしてから、きれいな包装紙で折った箱に入れて、トイレや下駄箱に置くことで、消臭剤として効果を発揮します。ペーパーフィルターも乾かして、フライパンの油汚れを拭き取れます。