

発行 西富岡支部

連絡先 久保

04-2942-2046

西富岡支事の担当地域は 岩岡町・神米金・北中・所沢新町

に*し*と*み

9/4 の雨でほっと一息の感がありますが、まだまだ暑い日は続きそうです。

10月迄は暑く秋がなくて冬になるとか言われていますが、朝夕のいくらか涼しい時に散歩などして体を動かし健やかに過ごしましょう。

~~~~~~*~~~*~~~*~~~*~~~*~~~*

*8/15 の「健康ひろば」はお盆という事もあって参加者は7名でした

ラジオ体操の後おしゃべり情報交換、その後 香川京子さんと吉永小百合さんの対談【沖縄「ひめゆり学徒隊」悲劇忘れない】～戦争はすぐそこまで・痛み分かち合いを～という新聞記事をみんなで音読し、戦争と平和について話し合いました。

~~~~~~*~~~*~~~*~~~*

今後の予定・おしらせ

* 「健康ひろば」～ 9月19日（火）13時30分～ さつき会館

体操・脳トレ（物忘れ進行予防には？）・ゲームなど

10月は「食事について」学習会を行います

曜日が変わります。詳しくは裏面をご覧

*さんとめ☆キララ～ 9月9日（金）定例ティクアウト

食育体験会 10月15日（日）要予約

*オレンジカフェさんとめ～9月20日（水）

*スマホ教室～ 9月12日（火）14：00～西協同病院「ゆるっと」

要予約 申し込み先 070-2154-7354

*ゆるっと市～ 9月13日（水）～11時～13時

地域コミュニティルームゆるっと

お申込み・お問い合わせ 07-2154-7354

*関信越エリア交流集会～9/28・9/29 ウエスター川越

*健康祭り～11月23日（木祝）詳細は次号にて お楽しみに！

西富岡支部 学習会



フレイル予防のための食事術 ~いつまでも元気にはいよう~



■10月18日(水) さつき会館
13:45~14:15

いつまでも元気にいるために、どのような食事を
したらいいの？

今回は、フレイル予防のための食生活について、
カンタンにポイントをご紹介します。明日から
すぐにできますよ！一緒に考えてみませんか。

ふるってご参加ください◎

講師：管理栄養士 丸山
老人保健施設さんとめ