

仁淀川町あったかふれあいセンター

令和7年2月・3月予定表

月	火	水	木	金
2/10 日替体操 13:30~14:30	11 建国記念日 	12 介護予防教室 13:30~14:30	13 訪問の日	14 日替体操 13:30~14:30
17 日替体操 13:30~14:30	18 訪問の日	19 日替体操 13:30~14:30	20  カラオケの日 13:00~15:30	21 日替体操 13:30~14:30
24 天皇誕生日 振替休日 	25 訪問の日	26 日替体操 13:30~14:30	27 訪問の日	28 日替体操 13:30~14:30
3/3  日替体操 13:30~14:30	4 訪問の日	5 日替体操 13:30~14:30	6 訪問の日	7 日替体操 13:30~14:30

オンライン 介護予防教室

補聴器の仕組みと使い方
~聞こえない・・・
補聴器っていいの？

2月12日(水)
13:30~14:30
(予定)

場所：あったかふれあい
センター

参加費：無料
申込み：不要



どなたでもご利用ください!!

開所日時 月～金曜日(9:00～16:00)
火・木曜日午後は訪問のため閉所
土・日・祝日休み
コーヒー 1杯50円



【お問い合わせ】
あったかふれあいセンター
(仁淀川町交流センター3階)
☎ 35-0308

寒さ厳しい日が続きますので
体調にお気を付け下さい。





仁淀川町あったかふれあいセンター

「あったか通信」



1月7日（火）書初めを行いました。
 なんと！ わたくし35年ぶりに書道をしました。
 文鎮の使い方も忘れており、参加者の方に教えてもらいながら、何とか仕上がりました。
 書いていると、ピンと背筋が伸び身が引き締まる思いになりました。参加者の方に、「体と性格と同じで豪快な字を書くな(笑)」と褒めていただきました(笑)



外は雪景色でしたが、利用者の方に一足早い春を頂きました
 蠟梅（ろうばい）です。
 部屋中に広がる良い香りで、気持ちがうれしくなりました
 ありがとうございました。



訪問先で頂いたサボテン



免疫力を高めて風邪予防！寒い冬を乗り切りましょう！

- 01 腸内環境の改善に役立つ食材
- 02 良質なたんぱく質
- 03 抗酸化作用のある食材

乳製品	乳酸菌飲料	肉	魚介類	ビタミンAを多く含む食材	ビタミンCを多く含む食材
卵	大豆・大豆製品	きのこと類	卵	ビタミンEを多く含む食材	カロチノイドを多く含む食材
果物	野菜	海藻類	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	ビタミンEを多く含む食材
ぬか漬け	大豆・大豆製品	きのこと類	卵	ビタミンEを多く含む食材	カロチノイドを多く含む食材

ポイント💡 特定の食材だけを食べるのではなく、多様な食品から栄養を摂取する

ストレスをためないようにする、適度な運動をする、十分に質のよい睡眠をとるなど
 規則正しい生活習慣も大切にしましょう

食	笑顔	希望	令和
小崎 淳	小崎 淳	高橋 奈美	高橋 奈美
来福	書き初め	迎春	希望
大久保 美奈子	大久保 美奈子	高橋 奈美	高橋 奈美
正月	巳	元気	希望

