

あったかふれあいセンター 7月 北郷だより

令和元年7月号

あったかふれあいセンター北郷

黒潮町加持川 850 番地

090-2783-4327 (文責:宮川)

「梅雨入り」の声を聞いてからは雨の日が少ないですね。連日夏日が続いていますが、水分不足による熱中症が心配です。のどが渇いてなくても、早め早めの水分補給をしましょう。

下肢運動機器が入りました。



ゆっくりと横になってばかりいると、第二の心臓と言われる足が弱ってしまいます。そして、運動不足が要因となっていていろんな症状が現れます。筋力に低下から歩行が不安定になり**転倒**・腸の動きが悪くなり**便秘**・**立ちくらみ**・**動悸**・**息切れ**・骨粗鬆症による**骨折**・周辺の様子が分からなくなって**物忘れ**等々…

自由に使えるようにしていますが、使用の前には血圧測定をしたり、他にも注意事項がありますので、使用の前にはスタッフにお声かけください。



祝 にしきの広場1周年記念



にしきの広場の1周年記念イベントには、大雨の中、約100人の方で賑わいました。地域みなさんが気軽に集える場所としてご利用いただけるようにと願いの込め、植田雄二さん作のかわいい看板の除幕式も行われ、

バザーや、花の販売、錦野婦人部にちらし寿司、そして集落活動センター北郷からは、屋台村で人気ナンバー1の「筍のピリ辛炒め」などを販売してくれ、イベントを盛り上げてくれました。

最後は日用雑貨の当たるおまけ付の「ミニミニおもち投げ」で賑やかに締めくくりました。

たくさんの方々のご協力、ありがとうございました。

生活支援（販売コーナー）

集いのある火曜日と木曜日は、バナナ・卵・お豆腐・干物・パンなど少しづつですが販売しています。お寿司・お惣菜・お肉も仕入れてきますが、ご希望の品物があれば、スタッフにお知らせください。

あったかショップと合わせて、地域の方もご利用いただけます。

