

10/10 小手指支部 バスハイク

富士を愛でる 三島の旅

三島スカイウォーク・三島大社

お陰さまで、目標の40名の参加申し込みがありました。青空の下で一段と輝く富士の雄姿が眺められるよう、当日の晴天を期待しています。

ご注意ください

集合 7:00

当初小手指公民館本館も集合場所に予定していましたが、9月より工事が始まり、バス乗り入れ禁止。集合場所は、小手指駅南口のみとなりました。

◇七月の一回目「よく噛む」にチャレンジしました。若い時は、早食いも自慢にしていたが、胃腸と老化のことを考えて、これではいけないと、一口30回噛むを目標に、これかなかなかうまくいきません。噛むためには、意識し、集中して噛まないといけない。奥へ食べ物が行ってしまいません。すぐの奥へ食べ物が行ってしまいません。入で食べている時は、何とかうまく噛めますが、おしゃべりしたり、他に気を取られても、もう噛めず、一か月はがんばりました。用紙に記入しなくなると、すぐまた元に戻ってしまいました。定着させるためには、二回目、十月もがんばってみやうと思ひます。

(Hさんの話)



次回は

10月31日 (火)

9:30~12:00
小手指公民館分館 和室1号

◇健康マージャン手ほどきコーナー

最近あちこちでさかんな麻雀ですが全く初めてという人にとっては、なかなか敷居が高くて近付けないものです。そこで、初めての人でもOKというコーナーをつくってほしいという声があり、いかがでしょう... 少しでも興味のある方は、用具の準備のこともありますのでお知らせ下さい。また、詰め将棋等を教えて下さる方をさがしています。声をかけていただけると助かります。 連絡先 2924-7424 (難波)



はじめよう！
未来の自分のために

ヘルス チャレンジ 2017

健康のために身体
によいことをしたいと思っても、きっかけがないとなかなか始められないものです。
そんな人のために設けられたのが、チャレンジ月間。
今回は2回目です。第1回 7~8月の1か月間(済)
すが、チャレンジはみ 第2回 10~11月の1か月間
せんが、いろいろ 支部にチャレンジ用紙が
な発見があります！ ありますので、ご利用ください。

どんなことをするの？

- いきいき快汗コース(運動) ウォーク・ストレッチ・筋カスリ
- 減塩・バランス快食コース (おぼ・バランス食)
- 噛んでみがいてピカピカコース (歯) よ噛んで 毎食後必
- 自分らしくコース
 - ・脳いきいき... 声に出して読む、1日1回以上誰かと会話
 - ・ほどほど飯酒、ほどほど間食... 回数を減らす、加減の低いものに。
 - ・地域活動に参加、趣味を楽しむ 等々

お元気でですか

2017年10月

小手指町 小手指南
小手指元町 北野
北野新町 北野南
山口 (1部)

連絡先
山口 (2922) 0864
難波 (2924) 7424

9/26 安心ルーム

◇絵手紙コーナー

初めて描いたというTさん、こんな絵手紙、もらえたら嬉しいだろうね。



今回は三つのコーナーに分かれ、各々がやりたかったことに挑戦しました。

◇詰将棋コーナー
脳活のために新しいことを始めなくちゃあというKさん、駒の進め方を覚えるのが大へん!

◇小物作りコーナー
かわいなお手玉とそれをに入れる袋作り、着物のすてきな袋、これバザーで人気、けこう売れるのよ!

次回は下の写真のような布ツリーの飾りを作ります。