

* 大豆沢仮設住宅だより *

第 25 号
平成 25 年 9 月 25 日
発行者 支援員

残暑が厳しいので汗をかいたら、水分と塩分補給をしましょう。



交流会



ボーリング大会(社協)



ちぎり絵



秋の秋刀魚と健康



- ♥ 眼底疲労を防ぐビタミンA
 - ♥ 動脈硬化・心筋梗塞・高血圧を防ぐ
 - ♥ 良質のたんぱく質が含まれている。
 - ♥ 秋刀魚は貧血に効果のあるビタミンB12とコレステロールを下げるETA・DHAが含まれる。
- ★ 秋の美味しい秋刀魚をたくさん食べて、元気で生活しましょう

お知らせ



防犯の為、出かける際はお互い鍵をかけてから外出しましょう。



9月の主な支援と行事

陽だまりの会
夢ネット(手芸)
京都工芸繊維大学(ちぎり絵)
メガネのパリミキ

10月の主な支援と行事

陽だまりの会
(血圧測定・体操・手芸など)
夢ネット
(手芸・がま口製作予定)