



下権現堂仮設便り



平成25年10月1日

朝晩の冷え込みが感じられる頃となりました 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか

10月の予定（談話室にて）

10月4日（金） 13:30～14:30 健康相談

10月29日（火） 13:30～ 陶芸制作

9月4日には大船渡第一中学校
1年生12名が来てくれました。
雨の中、全戸の風除室を拭いたり、
ゴミ拾いなどをした後、談話室で
支援員と懇談会となりました
ありがとうございました



9月14日にはNPO 法人123様の
支援によりまして秋空の下
「さんまを食べよう」のイベントが
行われました 多数参加していただき
楽しい1日となりました。差し入れもあり
ありがとうございました

美と健康のカギは腸にあり！

食物繊維を
積極的に
豆、穀類、野菜、
きのこ、海藻類

善玉菌を
増やそう
ヨーグルト
乳酸菌飲料
チーズ、納豆

肉を食べたら
野菜はその3倍

やっぱり大事、朝
にコップ1杯の水

9月末より 入居されました
皆さまよろしくお願いたします