



6月号

南嶺仮設だより

やすらぎの家

毎週火曜日 9時～

学習支援

毎週火曜日 18時～

陽だまりの会

6日 10時～

琴嶺会

6日, 20日 13時～

健康相談

7日 11時～

バグパイプ

12日 10時～

琴演奏会

13日 14時～

ノルディック

14日 10時半～

音楽コンサート

30日 10時～

- *暖房用電気、赤と青のオートヒータを抜きましょう。
- *暑い時期注意したいのが、日焼けと脱水(水分)です。
- *防災無線(5/20)が、開始致しました。



- ◆ 糖尿病発症(ブドウ糖の量(血糖値)が増え、長く続く)を、予防するには?
- イ) バランスの取れた食生活
 - ニ) 適正な体重の維持
 - ロ) 夜食をしない、間食をしない
 - ホ) 食後の歩行(30分位)
 - ハ) ほどほどのアルコール
 - ヘ) ストレスの解消
 - ト) 禁煙または節煙

リースを、作りました。



尺八の、音色が響きます。

