



甫嶺仮設だより 12月号

やすらぎの家

毎週火曜日 9時～

学習支援

毎週火曜日 18時～

琴嶺会

2、3木曜日 13時

足湯

4日 12時半～

12月の予定

健康相談

6日 11時～

カモシカ号

11日 14時半～

陽だまりの会

19日 10時～

ラジオ体操

毎日 9時10分～

- *冬の路面は、良く見て歩く靴の裏全体を路面につけて小さな歩幅でそろそろ歩く、急がず、焦らず、余裕を持って歩く事がとても大切です、夜は特に注意しましょう。
- *年末は、普段見逃しがちな場所も重曹やクエン酸を使って大掃除！油汚れ、水垢汚れの場所に直接スプレーして布で拭き取ればOKです！（除菌、消臭をしましょう。）
- *ストーブ等をご使用の際は、必ず換気を忘れないようにしましょう。またガス警報器は、電源プラグは常時コンセントに差し込んで置くように心掛けましょう。
- **よりよく生きる＝よりよく眠る**（快眠のための生活習慣！）
 - イ) 起床時刻を一定にする
 - ロ) 眠くなってから床につく
 - ハ) 昼寝は短時間にする（20～30分）
 - ニ) 朝食はしっかり、夕食は腹八分目にする
 - ホ) 定期的な運動習慣は熟睡を促進します
 - ヘ) 夕食後のカフェイン摂取を避ける
- *暖房用電気、外の赤と青のオートヒータ(凍結防止)を入れる様にしましょう。



花巻市シニア大学の皆様



紫波町ひまわりの会の皆様

