

くるみ便り

第18号

2013年 3月1日発行
上平仮設支援員 村上・後藤



- * 3日(日) 移動こども図書館
(上平仮設駐車場敷地内) 10時30分
- * 6日(水) 陽だまりの会 10時~12時
- * 12日(火) 映画鑑賞 14時~16時
- * 13日(水) 陽だまりの会 10時~12時
- * 15日(金) 手芸作り(夢紬)
10時~12時
- * 21日(木) 移動図書 10時~11時30分
- * 28日(木) 陽だまりの会
9時30分~11時30分

※予定の変更・追加が有りましたら、後日ご連絡致します。

の予定

歩く健康法

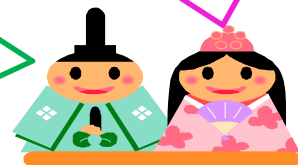


今日はお散歩日和

健康法として、最も基本的で最も効果があるのは**歩くこと**です。医学的に立証されている効果は次の通りです。

- ① 生活習慣病を予防し、老化を防止
- ② コレステロールを減少させる＝動脈硬化を防ぐ
- ③ 糖尿病を予防
- ④ 骨を丈夫にし、骨粗しょう症を防ぐ
- ⑤ 呆け防止、さらに頭を良くする
- ⑥ 肥満の解消
- ⑦ ストレス解消

歩くって
素敵ね!



ぼた餅とおはぎ

お彼岸と言えば「おはぎ」。春は牡丹餅(ぼた餅)、秋はお萩(はぎ)と呼びます。小豆の赤色には災いが身にふりかからないようにするおまじないの効果があるそうですよ。

ねこやなぎ

談話室に春が訪れました。住人の方の差し入れで、いつも私どもの心を和ませてくれています。ちなみに花言葉は「率直」、「自由」、「努力が報われる」です。