



大豆沢仮設住宅だより



第 26 号
平成 25 年 10 月 25 日
発行者 支援員

気温の変化に注意し、適当な運動(体操・歩くなど)をし
体力維持を心がけましょう。



カラオケ大会(男性)



カラオケ大会(女性)



パッククッキング

秋のすごい果物



- ♥ いちじくは、栄養価が高く**カリウム**を多く含んでる。
- ♥ **カリウム**は**血圧を下げる**効果がある。
- ♥ **食物繊維**を含んでいて、**便秘改善**
- ♥ 柿は、**ビタミンA・ビタミンC**が含まれて**風邪**を引きにくくする。
- ♥ **血圧を下げる**タンニン・ペクチンを含む
- ♥ **カロテン**が含まれていて、**動脈硬化**を予防



10月の主な支援と行事

陽だまりの会
夢ネット(手芸)
パッククッキング
カラオケ大会



11月の主な支援と行事

陽だまりの会(血圧測定・体操など)
夢ネット(手芸)

お知らせ



僕、婆と爺が大勢いてたのしかった



各仮設の団地内広報や行事カレンダーが見られる支援事業ホームページを公開しています。是非ご覧下さい。



<http://ofunatocity.jp>