



大豆沢仮設住宅だより



第 27 号
平成 25 年 11 月 25 日
発行者 支援員



朝晩めっきり冷え込むようになりました。

風邪をひかないように予防接種を早めに受けましょう。



虎っこ隊のお茶会



陽だまりの会



クリスマスリースづくり



秋の野菜を食べて元気で冬をのり越えましょう

- ♥ さつまいもは、便秘を解消させる作用がある。
- ♥ 大腸癌・高血圧・糖尿病などの成人病予防に効果がある。
- ♥ 癌細胞の増殖を抑制・糖質の代謝を助けるビタミンB1などを含む。
- ♥ かぼちゃは、肩こり・腰痛・更年期の症状を和らげる。
- ♥ 免疫力を強化し、細菌やウイルスから身体を守る。
- ♥ 体内に蓄積された塩分を排泄し、高血圧を防ぐ。
- ♥ 大根は胃もたれ・胃酸過多・二日酔い・胸やけに効果がある。
- ♥ 脳卒中の予防にも効果がある。



お知らせ

11月の主な支援と行事

陽だまりの会
夢ネット(手芸)
カリタス・ジャパン大船渡ベース
(クリスマスリース)

12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・フローチ)
カリタス・ジャパン大船渡ベース
(キルト手芸の予定)