



# 大豆沢仮設住宅だより



第 28 号  
平成 25 年 12 月 25 日  
発行者 支援員

日増しに寒くなってきたので、皆さん風邪ひかないようにして下さい。  
お正月が来るので、日々の健康管理に注意しましょう



ライトアップ



陽だまりの会(血圧測定)



キルト手芸(カリタス)



## 生活習慣病の研修に参加して

### 生活習慣病の原因

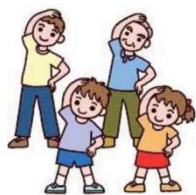
- 1 食生活の乱れ・飲酒・喫煙・運動不足・ストレス・・・
- 2 食事や運動などの生活習慣が原因でおこる。

### 主な病気

- 1 糖尿病・肺気腫・高血圧・高脂血症・通風など・・・

### 病気を予防

- 1 **一汁三菜・塩分・油・肉類・甘いもの・アルコール**を控える。
- 2 野菜と魚介類・海藻類などを食べる。
- 3 食べたら**運動**をする。



### 12月の主な支援と行事

陽だまりの会(12/9・24)  
夢ネット(12/11 手芸)  
カリタス・ジャパン(12/14 手芸)

### 1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・1/23)  
癒し隊(1/18)予定

お知らせ

支援員のお正月休みは 12 月 28 日～1 月 5 日までです。  
今年も皆さんにお世話になりました。来年も宜しくお願いします。