



4月より、午前崎浜、午後甫嶺の巡回型になりますが、毎朝の声掛けはさせていただきます。尚集会所の鍵が開いていますので、ご自由にお使いください。(8:30~17:30) 支援員 😊

甫嶺仮設だより 4月号

やすらぎの家
(1日休み)
毎週火曜日 9時~

カモシカ号
9日 14時30分~

狂犬病の注射
23日 13時45分

学習支援
(6日、20日日曜学習支援)
毎週火曜日 18時~

今月の予定

陽だまりの会
24日 10時~

琴嶺会
10,17日 13時~

ノルディック
23日 10時30分

ラジオ体操
毎日 8時45分~

- *車の安全運転に、心がけましょう。
- *詐欺が発生しています、注意しましょう。
- *風邪を引かないように、注意しましょう。

今までお世話になっていた坂本(支援員)が、4月から綾里集会所に移動になります。

(朝や昼の明るいうちに歩くと、脳内のセロトニンという物質の働きが活発になり頭がスッキリ。夜も良く眠れるようになり、さらに自律神経も整います。)
今日からできる！心の健康作り

- ◆ 入浴、音楽、散歩など自分が一番リラックスできる方法を見つけましょう。
- ◆ 適度な運動や、規則正しい栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。
- ◆ 気分転換を図り熱中できる趣味をもったり、旅行するのもいいでしょう。
- ◆ 複式呼吸で息を吸うと、ストレスの解消に効果があると言われています。
- ◆ 睡眠不足は疲労感や、ストレスに作用します、十分な睡眠を心掛けましょう。



陽だまりの会 (手芸)



東北癒し隊 (マッサージ)



琴嶺会 (大正琴)



越喜来小学校 (卒業おめでとう御座います。)



駒幸夫 (三味線トークライブ)

※※今月からコールセンターは、土日祝日休みになります。※※