

あったかふれあいセンターさが便り NO.62 6月号

もうすぐ梅雨入りですね。この時期は気温があがりムシムシ・じめじめで身体がおも〜く感じます。水分補給に毎日の運動、美味しい食事を心がけ、夏本番に備えましょう。食べる物は傷みやすくなりますので、食品管理には十分に注意してくださいね。



避難訓練のご案内

6月7日（水）に避難訓練実施します。避難訓練といっても、今回は避難場所に逃げる訓練ではなく、台風シーズンを前に、風水害に遭う前に安全な場所に避難することを目的に、「一度、避難指定場所である『佐賀交流センターみらい』に行ってみよう!」というものです。避難が必要な時でも、知らない場所に行くのは抵抗があるもの。避難先がどんな場所かわかっていれば、安心して避難できると思います。この機会に、センター内の「あったかふれあいセンターさが」をのぞいてみてください。



傾斜版や足ふみの器具を使い、下肢のトレーニングを行う、C型運動の様子。田園風景を眺めながら、ゆったりとトレーニングできます。



塗り絵を楽しむ利用者さん。
買い物や散歩の途中にふらっと来て、さらっと塗り絵をして、ふらっと帰っていかれます♪



利用者さんが持ってきてくれた可愛いお花。なんて名前のお花かなあ？



お知らせ

6月28日(水)の
あったかカフェ、は
13時～16時です。

5/17、上分サロンに参加してきました。参加人数は17名。間六口さんの「爆笑健康トーク」で、「笑いの効用」について楽しい話を伺いました。健康長寿には、やっぱり「笑い」が一番！笑うと心にも体にもいいことばかりです(^_^)



あったかさがでは、感染症対策を行っています。
お越しの際には、手指消毒・検温・マスク着用など感染対策へのご協力をお願いいたします。