

# 三永地域センターたより

12月号

平成26年12月1日発行



☎ ・FAX 082-426-0741

## 健康講座 11月17日(月)

### 認知症を予防する脳に良い食事「調理実習」

東広島市の健康増進課の職員と、管理栄養士さんをお迎えし、認知症予防には、日頃の食事の大切さと「脳血管疾患」の発祥がもっとも多い冬場に、「乳和食」で減塩と栄養のバランスアップを学んだ。



## ふるさと塾 11月15日(土)

今回は室内ゲーム(ジェンガ)に挑んだ。!!ハラハラ・ドキドキ!!のバランスゲーム、タワーを崩さないように、順番に一片を抜き取り最上段に積み上げる。失敗すると、キャー!ウォー! 大声で叫ぶ子どもたち、一時間が、あっという間でした。

作法の時間では、座布団の座り方を学びました。



干支飾り教室 11月6日(木)・11月20日(木)

2回の講座で思い思いの作品が完成しました。来年も、よい年でありますように。



お知らせ

10月29日(水)

今年も、三永にお住まいの東広島市シルバー会員のみなさんが、地域センターと小学校入口周辺を、草刈り・溝掃除・植木の剪定などの奉仕作業をしてくださいました。作業前の注意、連絡事項・柔軟体操から約3時間汗だくでの作業でした。

ありがとうございました。

