



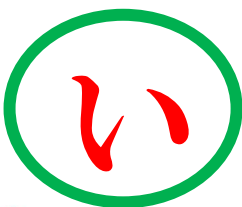
八街市南部老人憩いの家

2024年9月 発行

八街市南部老人憩いの家

八街市沖1124-2 ☎043-445-2976

<https://www.yachimata-yuyu.jp/>



通信 第21号



地域の方に支えられて

沖区のみなさんが、いつも見守ってくれています。春と夏には、憩いの家周辺の除草剤散布を、沖運動場の芝刈りは、初夏から秋口にかけては週に2回も行ってくれています。地域のみなさんに感謝です。

八街市勢田の「中嶋花園」さんから「サンビリーバブル」（ひまわり）の苗をいただきました。暑かった夏が過ぎつつありますが、ステキにかわいらしく、そして明るい花の笑顔が元気づけてくれています。

これから秋に向けても、まだまだ長く咲き続けるそうです。



【健康寿命を延ばそう】⑤

バランスの良い食事を心がけましょう

【主食】 身体を動かすエネルギーの源です



【主菜】 体の中の血や肉、骨となります



【副菜】 体の調子を整えます



【プラスワン】



情報協力；介護予防リーダー



アップサイクル講座



～おしゃべりしながら
手縫いでチクチク～

と き： 10月17日・24日・31日(木)
午前10時

ところ： 南部老人憩いの家

対象者： 市内在住60歳以上の方
先着10名

内 容： 不要になった和服生地を活用
した小物づくり

申込み： 9月20日(金) 午前9時から
お電話または来所にて

申込先： 南部老人憩いの家

電話043-445-2976