

ていれぎ支部だより

支部長 広瀬恵美子

愛媛生協病院 地域事業課

TEL 976-5638

梅のつぼみがほころぶ季節となり、春の訪れが待ち遠しく感じます。いかがお過ごしですか

◎ バス旅変更のお知らせです。

3月23日(土)に予定していましたが3月30日(土)に変更します。

(桜の花開花予定 3/20)のため

- ★ 西予方面に行きます。詳しくは来月の支部だよりに載せます。
- ★ 日時 3月30日(土)
- ★ 会費 お一人様 5,000円程
- ★ 〆切 3月25日(月) TEL 976-5638



定例行事

男の体操塾 毎月第1・第3金曜日 13:30~14:30

2/2(金)・2/16(金)尿チェックします

なかよし体操 毎月第2・第4金曜日 13:30~4:30

2/9(金)・2/23(金)

持参物 バスタオル・マット・お茶・マット等

費用 100円

どなたでも参加できます。ぜひお越しください。

運営委員会 2/9(金) 14:45~

上記いずれも北窪田集会所

どなたでも参加できます。是非お出かけください。



<機関紙・支部だよりを月1回手配り>

して下さる方募集中です。

◎ 高井公民館周辺で、10部程です。

ウォーキング・散歩を兼ねて、手配りして頂けませんか。



デイケアどんぐりからのメッセージ

物忘れ防止や脳を鍛える目的で計算問題を行うことがあると思います。その中で難しい問題に頭を悩ませ、ストレスが溜まることもあるかもしれません。しかし難しい問題を時間をかけて取り組むのではなく、一桁からの簡単な計算を、出来る限り早く、沢山の問題を解く方が、脳の神経が刺激されると言われています。ストレスにならないよう毎日少しでも行い、脳の活性化に繋がましょう

デイケア作業療法士 西原かおり