



②この街八坂サロン

所在地：南平4-8-6(南平地区センター)

開設日：第1・3月・木曜日13時～16時(体操・歌)

第1～4金曜日9時～17時(麻雀)他

参加費なし

定期的にひの健幸貯筋体操をしています。ゲストを招いての音楽会なども開催中。

③憩いの場 ぷらっとカフェ

所在地：南平2-61-28ゆたか荘102

開設日：水・金曜日11時～15時

参加費：コーヒー代100円

コーヒーを飲みながらゆったりとおしゃべりして楽しく過ごしています。バス旅行に行ったりもします。



職員からの一言

所長(看護師) 相馬 (生活支援コーディネーター) 今年の夏の猛暑がうそのような寒さが厳しい冬です。インフルエンザにもご用心。うがい手洗いで予防していきましょう。 	社会福祉士 廣川 落ち葉が風に舞う季節となりました。体調を崩さないように寒さ対策おすすめしてください。 
主任介護支援専門員 斉藤 秋を通り越して一気に冬がやってきました。 体調に注意してください。 	介護支援専門員 菊井 (認知症地域支援推進員) 温かい料理がおいしい季節がやってきましたね。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。 
介護支援専門員 山本 寒さで体がきゅっと固くなり痛みや動きにくさが出やすい季節ですね。転ばないようにご注意ください。 	事務 山下 寒い季節が来ました。体を冷やさないよう、温かいものを食べ、体を少しだけでも動かしてみよう。 

