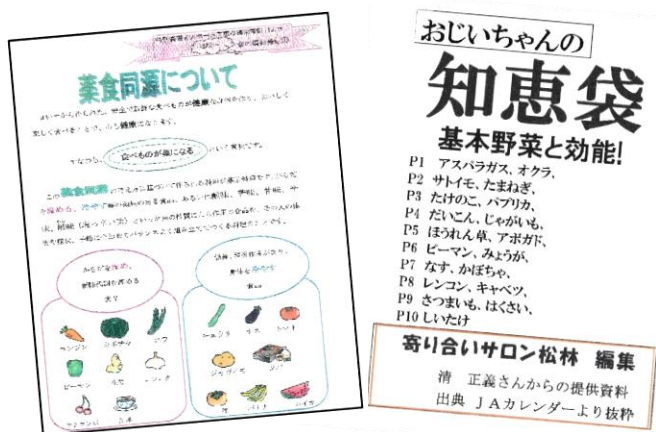


(1)1/20(月) 百恵の郷施設長より、インフルザ予防のための栄養の話がありました。風邪の流行前に、寄り合い処の皆さんにお伝えしたいということで急拠実施しました。「薬食同源」、つまり、良い土から作られた、安全で新鮮な食べ物が健康な身体を作り、おいしく楽しく食べることで、心も体も健康になる(食べ物が薬になる)お話でした。

(2)次回、2/17(月)は健康管理教室の一環として「自分の体の健康チェック」が行われます。有益な情報が得られると思います。健康管理に関心のある方はもちろんですが、ない方も、是非、おいでください。2月17日(月)10時から、松林集会所です。

配布資料: 知恵袋、薬食同源について

風邪予防のための食生活教室 開かれる



## お知らせ 2

**芝川地区社協 推進委員交流会 開催**  
・2014年 2月13日(木)  
稲子ユートリオ 午前10時  
・講話 石川恵子さん(50歳)  
富士宮市在住、ご本人が認知症  
・映像 地区社協のこれまでの歩み  
推進委員の方はご出席願います。

## お知らせ 1

**2月度、健康チェック 市の保健師**  
・2014年 2月17日(月)  
松林集会所 午前10時から  
ご自分の体の発信情報(健康チェック)を聞いてあげ素直に応えてあげてください。定期的に管理するならよい結果を得ます

できるところから始めよう! 健康長寿の6つの秘訣 (市健康増進課 提供カタログより)

- 1 筋力アップ 家庭でできる筋力アップ体操
- 2 食事は楽しくバランスアップ 若さと元気を保つ食生活
- 3 歯と口のケアで全身ヘルスアップ 歯と口のお手入れ術
- 4 脳力をアップ 脳力アップの生活術(頭を柔らかく脳トレ)
- 5 活動力アップ 外出で心身ともにイキイキ元気
- 6 心の元気力をアップ ストレスを貯めない習慣



代表 高橋正宏  
電話 0544-65-1526