

「寄り合いサロン松林」だより

2014年
8,9月号

(1) 8/18(月) ななくさ会の野村陽子さん、芦澤香世子さんをお招きして、前半で「食の大切なお話」と後半で おしゃべり会 が行われました。

冒頭、当サロンが発行した資料「おじいちゃんの知恵袋」に良い評価をいただいたため要望により、ななくさ会へコピーを差し上げました。健康を維持する3要素「食」「運動」「睡眠」をバランスよくとること。食事は取り方が重要。だしをとること。和食の良さを次世代に。野菜・魚を多く減塩で。個別にチェックリストで食生活のバランスを確認した。

(2) 後半 おしゃべり会では、防災上で崩落するブロック塀の話題が出た。このままでは、いつか道に崩落する危険があるため、何らかの対策をお願いする必要があるとの意見があった。本人、民生委員にも相談しながら、今後自治会へも働きかけて、近隣住民が互いに協力して安心、安全な地域にしたいとの提案があった。

(3) 9月度は 敬老の日(祝日) と重なるため、サロンはお休みとなりました。

会長 野村さんの熱心な話に身近な質問が飛ぶ

夏の食中毒予防、減塩チェックリストとレシピ(配布資料)



お知らせ 1

10月度 寄り合いサロン松林の予定

- ・2014年10月20日(月) 午前10時から
- ・場所 松林集会所
- ・前半 筋トレ教室(講師 筋トレ応援隊)
- ・後半 おしゃべり会

お知らせ 2

地域防災訓練(地震対策) お知らせ

- ・2014年8月31日(日) 8時30分から
- ・場所 松林集会所 (一時避難場所)
- ・内容 黄色ハンカチ、一時避難訓練、消防ポンプ始動、簡易担架搬送、非常食配布、常備品確認 など

代表 高橋正宏
電話 0544-65-1526