

# 祇園支部ニュース

節走もおし迫りました。2018年みなさんには  
どんな年でしたでしょうか？

フレイル(虚弱)にならないようにと広島市はいきいき  
活動ポイント手帳を70歳以上の市民に発行。広島市や  
自治会が開いている体カづくり、おたのしみ集会などの記事  
を目にされらるごににてお参加できますので手帳を携奉の上  
積極的に意識的にあざかけしよう。

<フレイルとは>

体がストレスに弱くなっている状態のこと  
早く気づき、正しく治療や予防することで  
生活機能が維持され、要介護状態へ  
なりにくくなります。

また今インフルエンザが流行中

しっかりと手を洗いうがいをする。  
また、予防接種を受けると重症が防げます。  
自分で予防できる病気です。  
じゅうぶん栄養をとって元気過ごしましょう  
保温のためにもマスクも使用しよう。

あけまして

おめでとうござります

元旦

今年もよろしくお願ひいたします



12・1月の予定

12月

6日(木) 歌集生(加竹)  
10:00~12:00

11日(水) 平和冬のフェリ  
13:30~15:30(17:00)

18日(火) 支部運営委員会  
10:00~12:00  
おかし子枝(ハズー)絵  
休み

21日(金) ふくあい(会) 11:00~  
おかし(会)・2333大板・(節の会)  
おかし(会)

28日(金) 小物作り(おかし)  
(いのし) 9:00~12:00

1月

4日(金) 歌集生(加竹)  
10:00~12:00(未定)

15日(火)  
支部運営委員会  
10:00~12:00

おかし子枝(ハズー)絵  
13:30~

18日(金)  
ふくあい(会)  
休み 未定

25日(金)  
小物作り(おかし)

怒る(こ)にふける  
笑う(こ)に若く  
怒ると  
笑うと  
若く  
若く

ニャットニャ