

2022



6月  
発行

紫陽花が咲きほこる梅雨の季節となりましたね。  
大雨で土砂災害などの被害がでませんように!!  
晴れると気温が上昇し 30℃を超える日もあります。熱中症に気を付けてくださいね。  
水分補給や人のいないところでは、マスクを外したり熱が体内にこもらないようにしてください。

## 《脳は何歳になっても成長する》

若い時だけでなく、いくつになっても脳はその機能を高めることがわかりました。

カギは「知的好奇心」です。

ワクワクと楽しい趣味や運動は脳にいいのです。

ウォーキングなどの有酸素運動は神経細胞の生まれ変わりが加速されます。海馬が大きくなり、記憶力も持続されます。

一歩ふみだしてみませんか!!



## ～ゴキぶり団子づくり～



5/24 (火)、3年ぶりのゴキぶり団子づくりに21人が参加しました。事前に配布した健康チェック表に体温も記入し、感染対策をとりながらの行事でした。

会話も控え、みんな手慣れたものであつという間にゴキちゃんのご馳走ができました。

心待ちにされていた方もいて実施出来てよかったですと思いました。



今後、行事も少しずつ出来たらいいなあと思っています。

ウクライナ支援に支部からカンパしました。

一日も早く平和が訪れますように!!

<お問い合わせ>

伊豆野 ☎878-6678

植田 ☎872-2935

田中 ☎872-1395

玉井 ☎878-1453

藤井 ☎872-5934

大山 ☎872-2885

勝丸 ☎878-6561

健康まちづくりセンター 力石 ☎879-8124