

今だからこそ みんなで「つながろう！」

ぶんごおの 第11号

(令和4年7月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会 (●●支部) ☎22-6677

「サロンだより」

梅雨入りしたと思ったら…あっという間に梅雨明け。平年より**21日早い**そうです。蒸し暑い雨降りが続いたり、猛暑が続き体が追いつかない…なんてことも。体調に十分お気をつけください。サロン活動は、4月から**8割ほどが開催**されて**賑わいもどりはじめました**(^o^)

それいけ！サロン訪問記

No.2 『藤北サロン』



ユニークな活動や、「へえ～」と興味がわく取組をされているサロンを、社協職員が取材して紹介するコーナーです。

元気の出る体操教室『☺藤北スマイル☺』



毎週水曜日に体操教室をし、そのうちの1回がサロン活動です☆

サロン発足14年目です☆ **体操教室を一緒にはじめてから4年**が経ちました！！この日は、**30分体操**をしてひと汗かいた後、**レクリエーション**をして楽しみました！毎回、会員さんみんなで準備や片づけをして、楽しい時間を過ごしています。体操教室とサロンとで、**週に1回はみんなに会う**ことができ、**近況報告**をし合ってます☆彡

コロナに負けるな！

第9弾 夏バテ予防 (その1)

～冷たい物の摂りすぎに注意～

夏になると、体の熱を冷ましたり水分補給のために、冷たい物を多く摂りがちですよね。**冷たい物は胃腸に負担**がかかり、**食欲不振の原因**にもなってしまいます恐れがあります。**温かい料理を食べたり、常温のお茶や水**を選ぶなどして、**胃腸の負担**を減らしましょう。



おらせ

サロンの
チラシを
作成中☆



近日公開！お楽しみに♪

サロンは子どもから高齢者、障がいのある方など、誰でも気軽に参加できる『**地域の寄り場・集い場**』です。地域の方にサロンを知ってもらいたい！参加者を増やしたい！と、紹介チラシを作っています。**7月完成予定**です😊

サロン活動で気になることがあれば社協までお気軽にお問い合わせください。サロンの活動写真や情報を大募集しています。次回は8/20頃発行予定です。