



おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ
 上市町社会福祉協議会
 473-9300
 おたっしゃ家（中央小学校内）
 472-2716

月	火	水	木	金
徐々に近づく春の訪れを感じられる季節です。 4日と7日には卒業生を祝う会があります。ハンドベル演奏や合唱で卒業生の門出を祝ってあげましょう。				1 ひなまつり 桜もち作り
4 転倒・介護予防体操 アピアスポーツクラブ 卒業を祝う会 6-2	5 誕生会 (3月生れ)	6 手づくりの日 プラパンでキホダガー	7 大正琴で唄おう (サフラン) 卒業を祝う会 6-1	8 モルック
11 手づくりの日 深川清子さん	12 脳トレ つるぎ脳トレクラブ	13 いきいき体操 指導 有山静子さん 読み聞かせ 上市図書館	14 ハーモニカ&お話 長川さん 楽しい英語とお話 伊藤澄子さん	15 ★ ペタンク 伊井好作さん
18 ★ 卒業式 DVD 鑑賞会	19 習字教室 指導 清水順子さん	20 祝日 春分の日	21 楽々太極拳 指導 富田・杉木さん	22 1年間の誕生会 色紙渡し会
25 春休み 手づくりの日 深川清子さん	26 作って食べよう	27 バスハイク 宇奈月方面	28 楽しく唄おう 剣民謡	29 ペタンク 伊井好作さん

※ 予定が変更になる事もあります ※ ★1:00帰宅です

卒業式と言えば『揚げば尊し』や『蛍の光』を歌って涙が出たのを思い出します。時代の変化を理由に歌われなくなっているようです。

「季節の変わり目」にご用心！～生活のリズムを整え、健やかな毎日を～

●加齢により体温を調節する機能が低下しているため、寒暖差に適應することが難しくなっています。自律神経のバランスを崩さないように、規則正しい生活を心掛けましょう。

栄養バランスよく、3食しっかり摂りましょう

神経の働きを正常に保つ働きを持っている…

肉、魚(マグロ、サンマ、カツオなど)大豆、バナナなど含まれるビタミンB群
 イライラした気持ちや興奮を抑えて眠りにつきやすくする働き…

牛乳や煮干しなどに含まれるカルシウム

免疫力向上だけでなくカルシウムの吸収をよくする働き…

きのこ類、魚介類や卵類に含まれるビタミンD