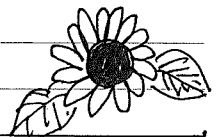


白山支部ニュース

2022年7月

新型コロナウイルスの感染が、少しづつ少なくなってきた
ありますが、油断は出来ません。引き続き感染予防に
気をつけて行きましょう。

去る5月10日に支部総会が終わりました。当日に
実増資者は早くも目標達成の事が出来まして、
ありがとうございます。新しく運営委員さんも増え
支部活動が、活発になる事を願っています。



<p>自治体健診を受けましょう。</p>	<p>三木カフェ周年です。</p>
<p>三木町自治体健診が、6月から はじまっています。 一年に一回、自分の身体状況を 見る良い機会だと思えます。 進んで健診を受けて欲しい と思えます。</p>	<p>今月20日は三木カフェが、オープン してから、周年を迎えます。 空くじなしの抽選会を、 やりたいと思っています。 沢山の人が参加して頂け たら有難いです。</p>

脳を鍛えていつまでも元気に過ごしましょう

- ① 動 手には違う道を通る
- ② 楽 誰かと一日一回以上、自分から話をする
- ③ 食 腹8分目に抑え、よく噛んで食べる
- ④ 休 午後3時までには30分程度、昼寝する
- ⑤ 知 買ったもので暗算する



※ 認知症は加齢とともに誰でもなりやうなもので、
ちよとした習慣で、認知症になるリスクを軽減できるので
周りの人と一緒に予防していきましょう。