



令和6年の始まりです。
元気で楽しい一年でありますように。



今年もよろしくお願ひいたします。
まちなかサロンスタッフ一同



クリスマス忘年会を開催しました。



オ～レイ！
マツケン！

涙・涙の
岸壁の母



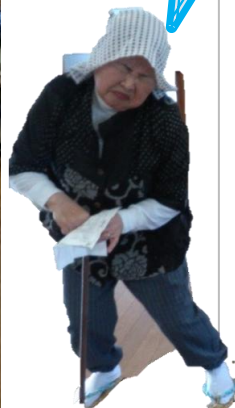
冬の脱水にご注意!!

汗をかかなくても脱水になることがあります。
水分不足になると、血液が濃くなり心筋梗塞や
脳梗塞の危険性が高くなります。
一気に飲むと体にとどまらず、すぐに尿として
排出されるので、こまめに飲んでください。

麦茶にはほかのお茶よりミネラルが多いので
おすすめです。

(白湯、スポーツドリンクなども)

○コーヒーは利尿作用があるために
水分補給にはなりません。



毎日の暮らしの中、ちょっとした困り事はありますか？

『近所や知人で心配な人がおる』こんなときに安否確認の訪問も行っていますのでお気軽に
ご相談ください。連携している関係機関に繋ぐことも行っています！

*須崎市社会福祉協議会

☎ 42-0736



あったかふれあいセンターまちなかサロン

令和6年 かわらばん 1月号 須崎市社会福祉協議会

～イベントカレンダー予定表～

日	月	火	水	木	金	土
休み	1 休み 	2 休み 	3 休み	4 サロン始まり	5	6 休み
7 休み	8 成人の日 休み	9	10 妙見 13:00～ 意見交換会と お楽しみお茶会 お茶代 100円 はってんカラオケ	11	12	13 休み
14 休み	15	16 はってん 10:30～ 意見交換会 	17 ささえ愛 13:00～ 認知症学習会 	18 しんまち 13:30～ 意見交換会 	19 買い物 13:30～ (mac)マック 	20 休み
21 休み	22 山手 13:00～ 意見交換会 新年お楽しみ会 お茶代 100円 	23	24 妙見 13:00～ クラブト籠 200円 はってんカラオケ	25	26 買い物 10:30～ (JA)とさっ子 	27 休み
28 休み	29 	30	31 はってんカラオケ	<div data-bbox="925 1478 1500 1702" style="border: 2px solid blue; padding: 5px;"> <p>今月は各サロンで、意見交換会を開催いたします。今後サロンを楽しんでもらうためにご意見をお聞かせください。ご参加お待ちしております。</p> </div> <div data-bbox="925 1713 1500 1792" style="border: 1px solid orange; padding: 5px;"> <p>毎月第3以外の水曜日の午後は、はってんでカラオケをやっていますよ。</p> </div>		

イベント参加、送迎希望の方は**必ず前日までにご予約ください。**

イベントのご予約 ☎080 - 6384 - 6486 (土日祝日はお休みです。)

イベントによっては当日参加できない事や、イベントメニューの変更、中止の場合もありますのでご了承ください。中止の際は電話連絡いたします。