

今だからこそ みんなで「つながろう！」

# みえ「サロンだより」

第2号

(令和3年10月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会（三重支部） ☎22-6677

県内のコロナ感染状況もステージ1まで落ち着きましたが、感染対策は続けましょうね。朝晩が寒くなり秋を感じるようになってきました。秋といえば…運動の秋！食欲の秋！体を動かして、旬な美味しいものを食べて元気に過ごしましょう(\*^-^\*)



## みんなにまた会えました♪



今年度2回目のサロン。敬老祝いも併せて会食しました。来月が待ち遠しいなあ～☆

## コロナ禍で形を変えて開催!

何とか工夫してサロンができないかと考え、**夕暮れ散歩ウォーキング**を始めました。短時間ですが、皆さん待ち合わせから楽しみにしてくれています。コロナの状況に合わせて、続けたいです。(サロン代表より)



犬の散歩もかねて…

コロナに負けるな!

〇〇食べて  
免疫力UP↑

第1弾  
発酵食品



納豆×キムチ

納豆菌と乳酸菌は健康な腸にとって最強のコンビ！菌類は加熱することで減少してしまうため、どちらも生で食べられることもポイントです。簡単に準備できるので、是非、食卓の一品に！



【職員よりひとこと】

今年初の『鮎』を食べました！！よく太って卵もたっぷり…鮎には感染症予防や生活習慣病予防の効果があるようです☆

川魚の  
王様！



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11/20頃発行予定です。