

今だからこそ みんなで「つながろう！」

ぶんごおおの「サロンだより」

第3号

(令和3年11月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会 (●●支部) ☎22-6677

11月も半ば…すっかり紅葉も見ごろとなりました。大分県内の新型コロナワクチン接種率は約75%、その効果もあり10月24日～新規感染者**0人**、豊後大野市では40日以上**0人**が続いています。集まる機会も増え、10月は**6割 (90サロン)**が開催しました。

調理を再開しました♪



今までは毎回楽しく調理をしていたけど、コロナで思うようにできなかったこの1年半…やっと毎月開催できそうです♪なかなか会えないご近所さんの元気も確認でき**楽しい時間**でした。

1年ぶりに集い場で開催！



ここ一年は、屋外での集まりが主でしたが、久しぶりに区の寄り場に集まり、体操・健康講話と懇親会をかねて会食をしました。みんな良い**笑顔**

ナイススマイル♪



コロナに負けるな!

〇〇食べて 免疫力UP↑

第2弾 体ポカポカ



生姜(しょうが)



辛み成分が体を温めると言われているしょうが。**体温をあげる**ことで免疫力がアップ! 消化吸収を助けて**「食欲を増進させる」**、「**冷え性対策になる**」など、風邪の時には積極的に摂りたい食品です。特に冬にはおススメ!! いろいろな料理にプラスしてみてください。

【職員よりひとこと】

ふと…道の脇を見上げたら**ハート♡**の葉っぱを発見!! 何か良いことがあるかも(*^^)v



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12/20頃発行予定です。