

今だからこそ みんなで「つながろう！」

ぶんごおの 第12号

(令和4年8月発行)

「サロンだより」

【作成】豊後大野市社会福祉協議会 ☎22-6677

冷房が欠かせない毎が続きますが、冷房を入れている時でも、コロナ予防としては**換気**が大切になります。外気温の低い**朝夕に換気**をしたり、**扇風機**を使って**空気を循環**するようにしましょう！そして遂に**サロンのチラシが完成**！もっとサロンを宣伝していきます！

それいけ！サロン訪問記

No.③ 『ひまわり会』



ユニークな活動や、「へえ〜」と興味がわく取組をされているサロンを、社協職員が取材して紹介するコーナーです。



ご自宅を使ってサロンを開催！



市の保健師さんと歯科衛生士さんのお話。だ液腺マッサージを習いました☆

なんと！訪問したこの日が**満17年目**でした☆ 公民館はちょっと遠い☹️…でも、**自宅なら寄りやすく**、会員8人には**ちょうどよい広さ**です😊 コロナ禍の今は、お茶飲みを我慢していますが、体操やおしゃべりで楽しく時間を過ごします。**毎月顔を合わせる**ことが、長続きの秘訣です☆彡

第10弾 夏バテ予防（その2）

～**ビタミンB1**を毎日摂ろう～

コロナに負けるな！



麦飯



豚肉



かつおぶし

夏バテは疲労が自律神経に溜まっておこりやすくなります。そこで、自律神経を助けるのが『**ビタミンB1**』。ビタミンB1は体内の糖をエネルギーに変えやすくします。ビタミンB1が不足すると糖が体の中に溜まり疲れやすくなります。**体がだるい、きつい…など、疲れが取れにくい方は、“ビタミンB1不足”**かも！？しれません。是非、食事の1品にとり入れてみてください。**麦飯**は、毎日少しずつ摂れるので特におススメです～(^へ^)/

社協が「Instagram」をはじめちゃんのとっ！



写真で活動を紹介しちよんよ～！

携帯でQRコードを読み取るだけ！



※わからん時は社協に聞いてね♪

地域のこと、社協のことなど…みなさんと共有したい情報を**Instagram**を使ってお知らせしています！みちよくれ！

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9/20頃発行予定です。