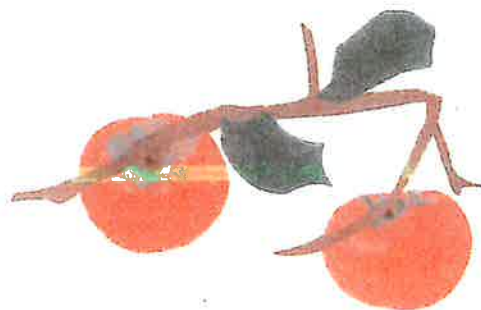


ことぶき・木寿会の

お知らせ (10月)



朝夕の寒暖差が大きく、吹く風が気持ちいいこの頃、皆さま、お元気ですか。犬山では寂光院の真っ赤な紅葉が有名で、多くの人が訪れます。私たちも少しずつ、外に目を向けて美しい秋を楽しめたらいいですね。

さて、昨年来休会していることぶき・木寿会がそろそろ実施できるでしょうか。まず、木寿会について、11月から緊急事態・まん延防止事態宣言にならない日常になったら、参加したいですか。まだ心配な方もいらっしゃることでしょうから変更もありとして、以下のアンケートにお答えください。一度に多くはむづかしいので、方法を探りながら再開が出来たらと思います。今月中、20日までに各地区の世話係にお知らせください。

2021. 10. 9

前原台ことぶき会・木寿会
ボランティアスタッフ一同



11月の木寿会について

○印をつけてください

4日 11日 18日 25日

☆参加したい

☆今月は参加しない

☆12月から参加したい

()町会

名前

ことぶき会・木寿会の皆さま、お彼岸も過ぎ、すっかり秋めいてまいりました。長きにわたり、自粛生活を余儀なくされておられる方も多いのではないのでしょうか。そんな中でも感染症対策をしっかりしていく必要があります。

先ずは、良質な睡眠が取れること。そのためには、昼間に毎日簡単なスクワット(10回程度)やかかと上げ(30回程度)、足踏み(50回程度)をお勧めします。

城東地区高齢者あんしん相談センター

電話番号 61-7800