

## 新規会員募集・会員継続のお知らせ



Maitri Help Service

会員の方には、健康・福祉・行政・生活・孝道山の情報をお届けします。ご要望に応じた柔軟なサポートとフォローをさせていただきます。

### 会員特典

- ① 誕生日カードプレゼント
- ② 介護・福祉・よろず相談 ※個別相談
- ③ 月刊紙「ほっとライン」とご希望により孝道新聞、行事予定表などの郵送
- ④ 年1回の「感謝のつどい」にご優待
- ⑤ きずな電話 月1回10分 ※希望者
- ⑥ マンツーマンのスマホ教室 ※事前予約、1回30分以上の対応は要相談



年会費：2400円 納入方法：マイトリーヘルプサービスにて支払い又は振込

## いきいきサロン「安心ノート」を書く会のお知らせ

「安心ノート」は、大切な家族や友人に自分の思い・希望・重要な情報を伝えるためのノートです。元気なうちに準備することが家族を助け、自分自身の人生を振り返り、今後の生き方を考える機会になります。『わからない、知らないを安心につなげます』

- ・開催日：1月29日(木) 13時～15時
- ・講師：行政書士 江崎純子先生
- ・場所：マイトリーヘルプサービス
- ・参加費：500円 ※資料代含む



## 第21回知ってて安心セミナー「食事は健康の原点 健康寿命を延ばしましょう」



11/18(火)大黒堂会館2階にて、テーマ「健康寿命をのばす、小さな生活習慣」を実施しました。講師は結木香帆さん。看護師歴28年、現在は自宅で腸活・妊活セミナー、更年期のアドバイス、ケアをしています。セミナーでは今日から実践できる工夫を学びました。朝起きたら、白湯を一杯飲むと、腸が動き脳・心の目覚ましになる。朝食は、ごはん・パン・うどん、お肉・魚・豆腐などバランスよく摂る。朝バナナもおすすめ。朝、たんぱく質を摂ると幸せホルモンのセロトニンをつくり、そのセロトニンが夜になるとメラトニンをつくり、深い眠りにつけるという身体の仕組みのすばらしさを学びました。また、食事の前には、口の周り、顎の周りを軽くマッサージすると筋肉が刺激されて誤嚥、むせの予防になる。冬場も忘れずにこまめに水分補給すること。毎食に、副菜として野菜、きのこ、海藻、いも類などのビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な食材を摂ることがおすすめです。

## ほっとサロン1月のお知らせ 場所：マイトリーヘルプサービス

	絵手紙	粘土フラワー	パステル画	押し花
日時	1/17(土)13時～15時	1/19(月)13時～15時	1/23(金)13時～15時	1/27(火)13時～15時
テーマ	節分	好きな作品を作ろう	ポストカードを描く	ガラス置き飾り
担当者	和川法子さん	坂元のり子さん	太田慶子さん	福島鳳林さん
資料代	600円	600円	600円	1600円
参考作品				



発行：マイトリーヘルプサービス事務所 電話：045-439-5258

メール：[mhs@kodosan.or.jp](mailto:mhs@kodosan.or.jp)

ホームページ <https://mhs.kodosan.or.jp>

