

第15回 感謝のつどい

予告・安心ノートを書く会

年1回 会員、ご家族、福祉施設職員との交流

～ささえあい・たすけあい・つながりもっと～

- ・日時：10月18日(日)13時～15時
- ・場所：大黒堂会館2階大広間
- ・参加費 500円
- ・内容：活動報告、会員と地域の方との交流
- ・ミニコンサート
盲目のシンガー
ソングライター
栗山龍太さん



～元気なうちから、備えて安心～

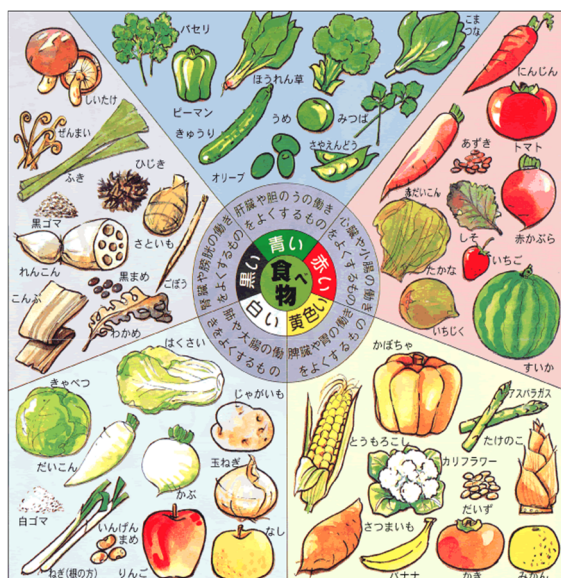
今できることを一緒に考え、準備しましょう

自分の大切な人への思いやり

- ・日時：11月28日(土)13時～15時
- ・場所：マイトリーヘルプサービス
- ・講師：行政書士 江崎純子さん
- ・参加費：500円※はじめての方もお気軽に
- ◆参加者の声：現在、一人で何とか暮らしています。今できる備えとして、最低でも2人(親友・親族)の緊急連絡先を決めておくことが大切と学びました。早速実行したいと思います。



～健康・福祉・介護・知っとく情報～ ㊿



「5色栄養法」で毎日の食生活をバランスよく！！

特別な栄養の知識がなくても、食事でもバランスよく栄養摂取できる方法です。普段の食事や外食で、メニューを決めるときにも役立ちます。食事に5色の食材(野菜、果物、お肉、お魚など)を意識して取り入れ、工夫して召しあがってください。彩りもよくなるので、食欲増進にもつながります。また、現在の日本の食事では、黒色・緑色の食材が不足がち。黒色の乾物(ゴマ、干しシイタケ、海苔、ひじきなど)をご活用してください。乾物は、災害時の備蓄食材にもなります。

ほっとサロン 10月のお知らせ 開催場所：マイトリーヘルプサービス

	粘土フラワー	パステル画	絵手紙	中国語会話
日時	10/5(月)と10/26(月)13時～	10/23(金)13時～	10/24(土)13時～	予約マンツーマン
テーマ	好きな作品を作ろう	秋の風景	秋の味覚	日常会話
担当者	坂元のり子さん	太田慶子さん	和川法子さん	福島鳳林
資料代	600円	600円	600円	45分 1500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

ホームページ <https://mhs.kodosan.jp>

