



か い ご の 窓 口

冬の冷えにご注意!

冬も本格的になり、寒い毎日が続いています。

冬の冷えから体を温めて、寒い冬をのりこえましょう。

●体の中から温める

朝起きた時に白湯を一杯飲むと、胃腸から体が温まります。



●手浴・足浴で血行を改善

洗面器にぬるま湯を入れて、そこに冷えた手や足を入れます。

10分ほどたったら、タオルでよく拭き、保湿クリームなどを塗りましょう。



●軽い運動

椅子に座った状態で、床につま先をつけ、かかとを上げ下げしましょう。

～オレンジカフェに参加してみませんか?～

オレンジカフェでは、認知症について考え、みんなで語り合い認知症の理解を深めています。ぜひ皆さんも一緒に認知症について考えてみませんか?

● 開催場所	日 時	内 容
まつぶし緑の丘公園 サークル室1・2	2月10日(木)13:30～15:30	認知症の方との関わり方について
● 参加費 200円	3月10日(木)13:30～15:30	一年を振り返って

※1月はオレンジカフェはお休みとなります。

※コロナウイルスの感染症拡大予防のため、状況によりオレンジカフェの開催を見合わせる場合もあります。ご不明な点は、松伏町社会福祉協議会までご連絡ください。

問合せ先 松伏町社会福祉協議会 電話 048-991-2701



介護に関わる住宅改修
福祉用具レンタル・販売
お片付け隊 空き家対策

なんでも ご相談ください

やさしい住まいを考える会 TEL.04-7124-8341

● ● ● ● 広 告 募 集 ● ● ● ●

広告を掲載していただける企業を募集しています。

広告の規格

1号広告 (縦45mm×横90mm)

2号広告 (縦45mm×横180mm)

問合せ 松伏町社会福祉協議会 電話: 048-991-2700