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?

	日　時	内　容
● 開催場所 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45㎜×横90㎜）
２号広告（縦45㎜×横180㎜）

問合せ　松伏町社会福祉協議会　電話：048-991-2700