

みんなの縁側「檜の実」

★ 開所日時 毎週月曜日から金曜日
午後1時30分 ~ 午後3時
檜川診療所 和室

★ 催しの日程 交流の場として色々な催しを計画しています。

- ・ 抹茶でおしゃべり会 2月 4日(水)・3月 9日(月)
お作法なし! 抹茶をいただきながら日頃感じているあれこれをおしゃべりしましょう♪
- ・ パッチワークでおしゃべり会 2月13日(金)・3月 5日(木)
布も道具も用意があります。他の手仕事でも OK. 興味のある方はお気軽にお越しください♪
- ・ なにもしなくてもおしゃべり会 2月16日(月)・3月25日(水)
時には「家」でなく、日常以外のところでのおしゃべりを楽しむのもいいのかも♪
- ・ お話を聞こう会 2月27日(金)・3月27日(金)
檜川図書館の方に、絵本・紙芝居を読んでもいただきます。お楽しみに♪

出張 檜の実やります。

日時 3月12日(水)

13:30~15:00

場所 檜川公民館 贄川分館

みんなでお話しませんか? お待ちしています。



担	塩尻市社会福祉協議会	西部地域包括支援センター
	(電話 0263-88-9005)	
当	中神・山本・小林・宇留賀・重	

★ 専門相談 毎週火曜日は社協専門職による相談を行います

2月の予定

※内容が変更される場合があります。

2月 3日	オレンジカフェ	西部地域包括支援センター職員
10日	介護相談	社協ケアマネジャー
17日	オレンジカフェ	西部地域包括支援センター職員
24日	福祉総合相談	ふれあいセンター洗馬職員

3月の予定

3月 3日	成年後見・ボランティア相談	地域福祉推進センター職員
10日	介護相談	社協ケアマネジャー
17日	生活困窮等相談	地域福祉推進センター職員
24日	福祉総合相談	ふれあいセンター洗馬職員
31日	オレンジカフェ	西部地域包括支援センター職員

豆知識 焼き梅干しで風邪予防



梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復を助ける働きがあります。この梅干しを軽く焼くと「ムメフラール」が生成され、血流を促進し冷え性改善、免疫機能向上などに効果があるといわれています。いろいろな方法で焼き梅干しドリンクを飲んでみませんか？

白湯と一緒に…

血流がよくなり、身体が温まります。初期の風邪に最適です。



緑茶と合わせて…

カテキンとクエン酸の相乗効果があります。毎日の風邪予防にぴったりです。



紅茶で割ると…

紅茶ポリフェノールがウイルスの感染力を弱めます。あれ？と思ったらぜひ。



はちみつでマイルドに…

喉をやさしくコーティングします。乾燥や夜の咳が乾燥や夜の咳が気になるときにどうぞ。

