

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 10月5日(月)・11月13日(金)
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 10月8日(木)・11月2日(月)
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 10月16日(金)・11月19日(木)
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 10月30日(金)・11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♪

檜の実は、檜川地区のみなさまの交流の場です。
相談だけでなく、興味のある催しの日には気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

担当 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) 笠原・高砂・山本・小林・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

10月の予定

※内容が変更される場合があります。

10月6日	オレンジカフェ	西部地域包括支援センター
13日	成年後見相談	地域福祉推進センター職員
20日	福祉総合相談	ふれあいセンター洗馬職員
27日	介護相談	社協ケアマネージャー

11月の予定

11月10日	福祉総合相談	地域福祉推進センター
17日	福祉総合相談	ふれあいセンター洗馬職員
24日	オレンジカフェ	西部地域包括支援センター

★ あなたの街に「出張櫛の実」のご案内

皆様に「櫛の実」をもっと気軽にご活用いただきたい！と思い、今年も「出張櫛の実」を実施しています。**第3回目は11月に奈良井地区**での開催を予定しています♪

詳細は11月初旬に回覧予定です^^



～ちょこっと耳より情報～ 油断できない「秋バテ」ご存じですか？

秋は過ごしやすい季節でもありますが、夏の疲れがドッと出たり、急な寒暖差で自律神経が乱れやすくなり「だるさ、食欲不振、不眠」等の「秋バテ」の症状が出る場合があります。

おすすめの秋バテ対策をご紹介します♪

温かい食事を意識する

胃腸の働きを助けるため、煮物やおかゆなど、消化が良く温かいメニューがおすすめです。

旬の食材で栄養補給

キノコ類（疲労回復に効果的）や、鶏肉・魚などの良質なたんぱく質をしっかりと摂りましょう。

日中の適度な運動と日光浴

秋は日照時間が短くなり、睡眠や気分に関わるホルモンが減少しがちです。朝や日中に少し散歩をして日光を浴びると、自律神経のバランスが整います。

秋バテ対策のためにも、お散歩ついでに櫛の実に遊びに来てくださいね^^