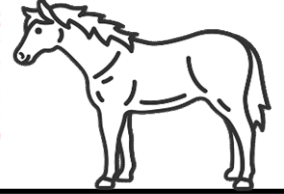


あけましておめでとうございます！今年もよろしくお願ひいたします！

会員の皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
 昨年中はシルバー事業運営に多大なるご協力をいただきまして誠にありがとうございました。
 今年も安全第一の就労に努めていきましょう。
 健康で幸多い一年でありますようお祈り申し上げます。

職員一同



体調管理のワンポイント

まだ寒い日が続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。この時期を元気に乗り切るため、いくつかの注意点をお知らせいたします。

- 朝晩の冷え込みに注意しましょう
 外出の際は首・手首・足首を温め、重ね着で体温調整を。
- 室内でも水分補給を忘れずに
 寒い時期は喉の渇きを感じにくくなります。こまめにお茶や水を飲みましょう。
- 転倒に気をつけましょう
 寒さで体がこわばりやすく、段差や濡れた床で転びやすくなります。急がず、足元をよく確認してください。
- 空気の乾燥に注意
 うがい・手洗いで風邪予防を。加湿も効果的です。
- 無理はしない
 体調がすぐれない日は外出を控え、ゆっくり休みましょう。
 新しい年が始まりました。
 皆さまにとって、健康で穏やかな一年となりますよう願っております。本年もどうぞお身体を大切に、元気にお過ごしください。



書道教室

・ 2月20日(金) 13:30～
 白根生涯学習センター
 参加費：1,000円
 『書道体験』お好きな文字をお好きな字体で心のままに
 (※書道道具持参)

社会参加活動

寄ってけし処

・ 2月4日(水) 13:30～
 白根生涯学習センター
 ちりめん小物づくり！！
 野菜を作ります!!

”生き生きエプロン班”の活動

・ 2月25日(水) 13:30～
 シルバー事務所
 清拭布づくり
 ハサミをお持ちください！
 ※不要になったタオル・シーツ等を集めていますのでご協力をお願いいたします！

SDGsに取り組んでいます！！

ペットボトルの蓋を集めています！！
 お買い物カゴ(バスケット)にリサイクルされます。(株)オオキ様を通してスーパーオキノ様のマイバックに変身！！