

# ちぐさのもい通信 11月号

発行 みんなの応援室ちぐさのもい

| 月<br>29                                   | 火<br>30<br>● 午後2時 お薬相談                   | 水<br>31<br>● 午前10時 折り紙カフェ<br>● 午後1時 折り紙カフェ | 木<br>11月 1日<br>● 午後1時 CLOSE         | 金<br>2<br>● 午前10:30 ラジオ体操<br>● 午後1:30 介護相談 |
|---|--|--|-------------------------------------|--|
| 5<br>● 午前10時 お気軽訪問看護                      | 6  | 7  | 8<br>● 午後1時 CLOSE                   | 9<br>● 午前10:30 ラジオ体操<br>● 午後1:30 介護相談      |
| 12<br>● 午前10時 黄色いハンカチ<br>● 午後1時 栄養部       | 13<br>● 午後2時 お薬相談                        | 14<br>● 午前10時 手芸カフェ<br>● 午後1時 手芸カフェ        | 15<br>● 午前10時 子育て相談<br>● 午後1時 CLOSE | 16<br>● 午前10:30 ラジオ体操<br>● 午後1:30 介護相談     |
| 19<br>● 午前10時 堺めぐもりカフェ<br>● 午後1時 堺めぐもりカフェ | 20<br>● 午前10時 nagomi体操inI<br>● 午後1時 畑女子会 | 21<br>● 午前10時 職業体験                         | 22<br>● 午前10時 職業体験<br>● 午後1時 CLOSE  | 23<br>休み<br>勤労感謝の日                         |
| 26<br>● 午前10時 男会                          | 27<br>● 午前10:30 ラジオ体操とお<br>● 午後2時 お薬相談   | 28<br>● 午前10時 折り紙カフェ<br>● 午後1時 折り紙カフェ      | 29<br>● 午後1時 CLOSE                  | 30<br>● 午前10:30 ラジオ体操<br>● 午後1:30 介護相談     |



## 体をうごかして健康寿命をのばしましょう！

先月号より、引き続きお知らせです。商店街でのラジオ体操の回数が増えました！朝から体操して、一日をスッキリ過ごしませんか？

日時：毎週金曜日 10時30分～、第四火曜日 10時30分～

今月のnagomi体操は北王子会館で行います。広い場所でマットを敷いてのびのびと運動しましょう

日時：11月20日（火）10時～11時 参加費：500円（要申し込み）

## 中学生の職業体験があります

今年も鳳中学校の生徒さんが、職業体験でミタクリとちぐさのもりに来てくれます。22日（木）は生徒さんが考えてくれたイベントを行いますので、皆さん遊びに来てくださいね！

日時：11月21日（水）、22日（木）

## ☆あったまーる☆

災害時には、まず自助、次に共助、そして公助と段階がありますね。ちぐさのもりの黄色いハンカチの会では、いざという時の話し合いが役に立ちました。台風で瓦が飛んでしまい困っている方のところに、いち早く大工さんを連れて駆けつけてくれたメンバーの方が、王子様に見えたという心温まる繋がりがありました。