

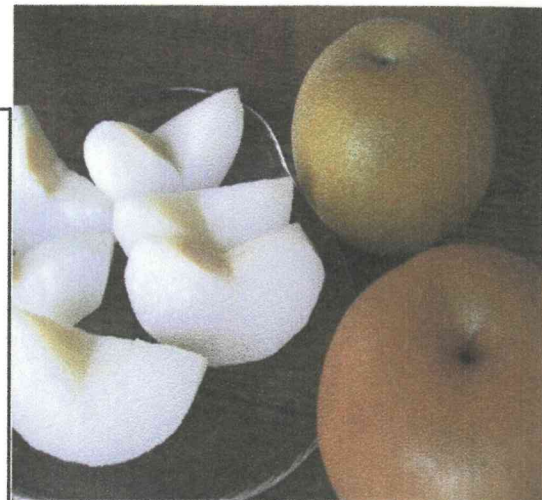
健康フラザだより



《9月の予定》

8日(金):健康教室
(健康づくり応援団さんによる)
・軽体操・脳トレ・ストレッチ

18日(月)敬老の日 営業します。
(翌日19日(火)は定休日となります。)



食欲の秋・読書の秋
みのりの秋・etc
食べ過ぎには十分注意はし
腹八分目を目標に
ひかえめに生活したい!!



いよいよ、果物のおいしい季節がやって
きました。ナン、ぶどうなど、みずみずしい
ものが沢山ありますが、みなさんは
何が好みでしょうか?
ちなみに私はナンです。

この所、利用者工数が増加しています。
新顔がふえています。竹林の湯が
休業の影響が、その影響はあると思ったり
こちらとしてはとどころありがたいですが、
風呂場が狭く、特に洗い場の数が
少ない為、混雑します。皆で場所を譲り
合い、気持ちよく使いたいです。

9月

果物はなんでも大好きです
今年の夏は天候が不順でスイカも桃も
甘味が少なく残念でした。ぶどう
梨・りんごetc. 天気に恵まれ美味
しくなるといいですね。果糖の摂りすぎに注意!!



NHKの朝の連ドラ
こひびき、今月で終
わってしまいます。
毎回連ドラ予約を
見ていましたが盛り
上がる週と、いまの
週はよったような……
奥茨城、すずり亭
の皆はどうなるのでしょうか
みゆ子の恋は? 楽しみ
です。

皆さん
NHKの番組、五木エリの
「歌う! SHOW 学校」
知ってますか? 先日、
上田市のセントジェーゼで
公開収録があり、
チケットが当たったので
行って来ました。
とても楽しかったです。
もろろん(?) 我らが恵蔵
も出演してります。
放送は来年1月をどうでも
ぜひ見て下さいね。

