

# ひたか ふくしだより

第21号 平成30年1月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会

## 謹 賀 新 年

新しい年が始まりました。今年も福祉にたずさわるスタッフ一同、みなさんの素敵な笑顔のお手伝いをさせていただきますので、どうぞよろしくお願いいいたします。

福祉に関する相談や困っている  
ことはありませんか？

- 65歳以上の一人暮らしで、病気や障害をかかえている方、安心見守りネットワークへの登録ができます。
- ※ 安心見守り登録をすると、支部福祉協力員が月に1回程度、安否確認などのために訪問します。
- 見守りを必要とされている方の情報もお寄せください。

まずは、日高交流センター内  
日高学区社会福祉委員会  
まで、ご相談ください



## 冬の省エネルギー



冬の室温は  
20℃以下  
をめやすにね！

見てない  
テレビは  
**OFF!**

お出かけ時  
は、プラグを  
抜いて待機電  
力 カット！

関東電気保安協会  
<https://www.kdh.or.jp>

## 健康一口メモ

便秘気味の方にオイルおにぎりをお勧めします。

- ① オリーブオイルを米1合に対し大さじ1～2杯を入れて炊きます。
- ② オイルを入れることで、滑りが良くなり、おにぎりにすることで、冷えたご飯が腸内細菌の餌になり、便が出やすくなるそうです。

みなさん、近くのおげんきクラブへ是非きてください

(第1水曜) (第2金曜) (第1金曜) (第1月曜) (第1月曜) (第2月曜) (第3火曜)  
**西町 松ヶ丘 小木津山 小木津浜 宿東 静原 報徳**

各地区 10時～11時30分まで 対象者は、65歳以上の方 (会員登録は、各地区の1箇所のみ)

福祉、おげんきクラブに関するお問い合わせ相談は

日高学区市民自治会社会福祉委員会

交流センター内 電話 43-1250 神永 または 蛭田 まで