

いきいき！ちいき！通信

令和6年2月
如月

お問い合わせ：

北秋田市北部地域包括支援センター

北秋田市花園町 16 番 1 号 0186-67-8020

本格的な寒さが身にしみる頃、風邪をひいていませんか。

2～3月の行事紹介



心と体の健康教室「はびっと」



綴子公民館 2/5(月) 3/11(月)

七日市公民館 2/13(火) 3/12(火)

沢口公民館 2/8(木) 3/14(木)

七座公民館 2/9(金) 3/8(金)

坊沢公民館 2/19(月) 3/18(月)

栄公民館 2/22(木) 3/28(木)

時間⇒13：30～15：00

※七座のみ 10：00～11：30



認知症カフェ

「まちかどカフェ」



○参加者の交流、
認知症についてのお話や体操等

2/21(水) 3/13(水)

10：00～11：30

コムコム2階 創作スタジオ

介護者ほっとカフェ

「くーらーくーる」



○情報提供、介護相談、語らい等

2/20(火) 3/19(火)

10：00～11：30

コムコム2階 創作スタジオ

どの行事も参加費無料、申し込み不要です。ぜひお越しください！

「きょういく」と「きょうよう」を大切に

住み慣れた地域で、いつまでも元気に暮していくためのポイントは何だと思いますか？



なんだべ、、、サロンや健康教室参加する？
お口の健康を保つ？健診を受ける？

それらもちろん大切です！でも、今回の一番のポイントは、「きょういく」と「きょうよう」なんです！！



教育と教養か、、、難しいごど、、、

その教育と教養ではなくて、「今日、行く」ところがある、「今日、用」があるということなんですよ！



んだのか！！

特別な行先や用事でなくていいんです。身近にある「今日、行く」や「今日、用」が大切なんです。



たのしみな「きょういく」だな。
この「きょうよう」も大事だな。



冬に飲みたい、甘酒

甘酒は、米麴を原料として発酵させた日本の伝統的な飲み物で、ビタミンB1、B2、B6、葉酸、食物繊維、オリゴ糖、アミノ酸などの栄養素が豊富に含まれており、身体を温める効果があるとされています。また、甘酒に含まれる乳酸菌は、腸内環境を整える効果もあります。

甘酒は、そのまま飲むだけでなく、豆乳や牛乳と混ぜたり、お菓子作りに使ったりすることもできます。また、生姜や柚子などを加えることで、風邪予防にもなりますよ！

※糖質が高いため飲みすぎ注意！1日1杯が適量とされています※

