行事予定

10月
- 社会見学（糸山公園とワールドプラザ）
- 一泊旅行（一班・二班）
- インフルエンザ予防接種
- 誕生会（バーベキュー）
- 憩い喫茶

11月
- 協助会との交流会
- 社会見学（三越と大街道）
- 防災訓練
- オセロ将棋大会
- 誕生会（中華バイキング）
- 憩い喫茶

12月
- お餅つき大会
- クリスマス会
- あゆみ会忘年会
- ふるさとコール
- 憩い喫茶

1月
- 新春ゲーム
- 七草粥・小豆粥
- 鏡開き
- 憩い喫茶
- ふるさとコール
- フロアー会
- 誕生会（鍋料理）

2月
- 節分
- 園長杯カラオケ大会
- 室内ゲーム
- 誕生会（鍋料理）
- 憩い喫茶

3月
- ひな祭
- ブロック集い
- 社会見学（重信フジショッピング）
- 誕生会（にぎり寿司）
- 利用者健康診断
- オセロ・将棋大会
- 室内ゲーム
- 憩い喫茶

三恵 盆踊り大会

御協力ありがとうございました。

川内町婦人会々長山本アツ子
伊藤電気保安管理事務所・村上秀實
新居浜トレーディング・大石博康
田井写真館・四国消防設備・西本ユミ子
インテリアワタナベ・ぎんざ商会
佐伯屋寿商店・勇和三郎・浅野哲也
三恵ホームＯＢ会・希望の館
伊予基準寝具・乗松鮮魚店
高松義肢製作所・野中敏子
アオノ電器商会・徳永利一
ハートランド三恵・津野田正一
リハビリステーション三恵荘
愛媛ビルカン整備・十全保育園
ＪＡえひめ中央三内支所・近藤浩二
伊予銀行川内支店・スミレ会
仲良しクラブ・俳句クラブ
愛媛医療福祉専門学校
松山医療福祉専門学校
松山総合福祉専門学校
今治明徳短期大学
東雲女子短期大学
愛媛十全医療学院

（敬称略順不同）

医務だより

朝食をしっかり食べてエンジン全開

渡辺典子

朝ごはんを食べない人、意外と多いのではないでしょうか。朝食は一日の始まり。これは健康のためだけではなく、ダイエットのための言葉でもあります。

朝食を食べると自律神経の交感神経がしっかりと目覚め、体にエンジンがかかった状態に成ります。目覚めてから何も食べずにいると、体もまだ半分眠ったまま。

エンジンがかかってはじめて、効率良くカロリーが消費されるのです。

おたより

（担当　　より）

3ページの答え：高縄半島