

ほっと ほっこり まつおのわ

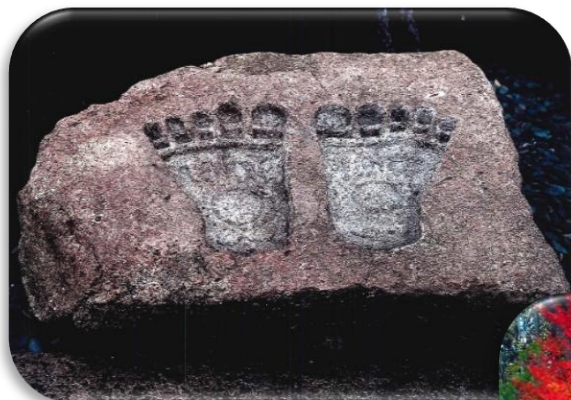


シリーズ 15

写真で紹介 松尾の魅力

写真提供「松尾写真の会」

松井 幸雄 様



谷ヶ堂 最福寺延朗堂の
仏足跡

やすらぎの庭



西光寺の石像

「松尾写真の会」会員募集！

笹川一さんまでご連絡ください

(080-2446-6991)

2025

松尾学区

11月・12月の催し物



まつおコラム

冬を元気に
過ごすための
準備



- | | | |
|-----|-----------|-------------------------|
| 11月 | 5・19日(水) | 筋トレ女性・メンズ 自治会館 |
| | 10・17日(月) | 筋力トレーニング 鈴川公民館 |
| | 12日(水) | 喫茶まつのを 松室店(13時~14時半) 歌声 |
| | 27日(木) | 喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半) |
| 12月 | 3・17日(水) | 筋トレメンズ 自治会館 |
| | 1・15日(月) | 筋力トレーニング 鈴川公民館 |
| | 10日(水) | 喫茶まつのを 松室店(13時~14時半) |
| | 25日(木) | 喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半) |

都合により開催の変更や中止の可能性あります

11月は、気温の低下と乾燥が進み、体調管理が難しくなる季節の変わり目です。肌や喉を外から保湿するだけでなく、食事からも体内の潤いを意識することが乾燥対策に有効です。

次のような食材を食事に取り入れ、体の内側から潤いを補いましょう

○根菜類(大根、里芋、レンコンなど)

体を温め、潤いを保つ働きがある

○油分が豊富なナッツやオリーブオイル

肌の乾燥防止に役立つ

○水分の多い果物(柿やりんご)

内側から水分を補給しやすい



あとかき



11月に入ると紅葉も見頃な季節になりますが、朝晩の冷え込みが厳しくなり、日中の気温差が大きいですね。温かい食事を摂り、運動して…風邪をひかないように体力をつけて冬支度を始めましょう！

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！

