

# 地域活動支援センター プラム. ちくご便り



©筑後市



こんにちは。およそ1週間ほど前に北部九州も梅雨入りしましたね。いたるところでダムの貯水率が下がっていたので恵みの雨になると良いですね。ただ、最近は集中豪雨も頻繁に発生するので、防災意識は忘れず持っていたいものです。

さて、先月、プラム. ちくごでは毎年恒例となり、今回で3回目となったYakultの出前講座をお願いしました。今年は若さを保つ秘訣、コツについてのお話とツボ押し、脳トレなどの内容でおこなってもらいました。担当者のお話を聞きながら「へえ～」とったり再確認したりと、やはり勉強になりました。そして、みんなと一緒にゲーム感覚で頭や体を使うので楽しみながらトレーニングをしている感じでしたね。また来年もお願いしようと思います。

それから、新しい年度に入り5月の連休が過ぎ、体や心が疲れているところに今度は梅雨に入り、そうこうしているうちに夏がやってきます。なかなかうまく休むことができないかもしれませんが、少しの合間を見つけて深呼吸するだけでも頭がクリアになりますよ。



7 2019

予定表

1	2	3	4	5	6
13:30~ 畑作業 か内職	フリータイム	10:00~ 昼食会 13:30~ 物作り教室	10:00~ ゴミ拾い (ボランティア) 13:30~	14:00~ おやつ作り	お休み
お休み	13:30~ 畑作業 か内職	13:30~ 映画の日	10:00~ 昼食会 13:30~ 物作り教室	10:00~ 軽運動 13:30~ 内職	14:00~ おやつ作り
お休み	お休み 海の日	フリータイム	10:00~ 昼食会 13:30~ 物作り教室	10:00~ 軽運動 13:30~ 内職	14:00~ おやつ作り
お休み	13:30~ 畑作業 か内職	13:30~ 映画の日	流しそうめん (天候による変更あり)	10:00~ 軽運動 13:30~ 内職	14:00~ おやつ作り
お休み	13:30~ 畑作業 か内職	フリータイム	10:00~ 昼食会 13:30~ 物作り教室	お休み	