

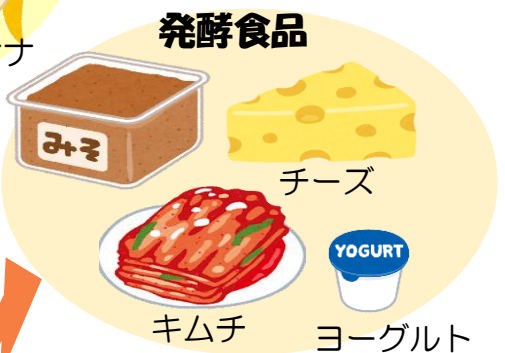
かっぱ通信冬号



免疫力アップの食事とは？

免疫力を高める栄養素を摂取することも大切ですが、**どのように食べるかにもコツ**があります。

善玉菌を増やす食材を取り入れつつ、**1日3食バランス良く食べる**



多品目の食事から、いろいろな善玉菌を育てましょう♪



ビール 500ml



ワイン 200ml



日本酒1合

これが適量です

過度の飲酒は避ける



冬が旬で地中で育つ野菜が多い

発酵食品も体温を上げるよ！

「体温が一度下がると免疫力は約30%下がる」と言われています

体温を上げる食材を選ぶ



生まれ年：亥



柿木田 康弘 かきだ やすひろ
(令和五年十月配属)
以前、段原包括で働いていて、また段原包括でお世話になる事になりました。地域の中で皆さんが暮らしやすくなるようお手伝いをさせていただきます。



生まれ年：寅



横山 慎 よこやま しん
(令和五年九月配属)
段原地域の社会資源や地域のことなど現在学んでおります。地域の皆さんの困りごとを減らせるようサポートができればと思います。

新職員紹介

講師

コーヒー焙煎教室
ann
山本麻子 先生



主催：段原地区社会福祉協議会
比治山学区社会福祉協議会
共催：段原公民館
段原包括圏域協議体



美味しいコーヒー
淹れちゃるよー

地域で活躍している講師を
お迎えし、地域の魅力を知り、
「つながっていききたい」という
気持ちで開催！

渋い大人の趣味講座
(R5年6月〜10月 全5回)

段原包括、
こんなことしてます！

参加者募集中

日時：毎月第3土曜日 10:30～12:00
場所：段原公民館 調理実習室
参加対象：老若男女問わず興味のある住民
内容：コーヒーを楽しみながら、
地域で活かせる活動を考える

世界のコーヒー飲み比べ中♪



この地域の昔のこと、今のこと
懐かしい写真を見ながら
語り合ってみませんか？

東雲段原今昔語ろう会



開催日：毎月第4金曜日
10:00～12:00
開催場所：比治山会館
(南区段原日出1丁目13)

ご参加お待ちしております！



認知症予防に
昔語りは効果的！

広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52 (広島段原ショッピングセンター2階)

広島常光福祉会

検索

☎ (082) 261-8588