

お知らせ

ラウンジ

りづらん

シリーズ

子育て

保健

情報館

手話

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか

市長の手控え帖

知ってみよう！  
やってみよう！

## 手話



Vol.20

●問い合わせ先 本庁舎社会福祉課 内2147

### 今月の手話その1「スポーツ」



両手を開き交互に振り、走るしぐさをします。

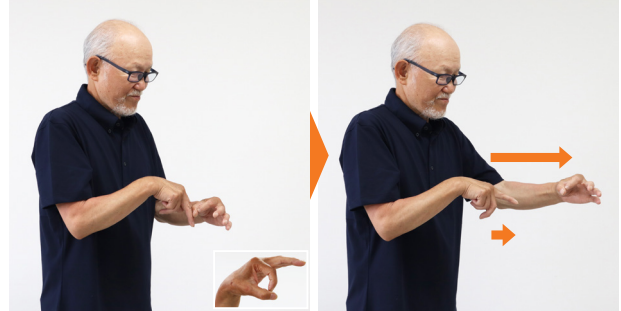


白河に関連した場所やイベントなどの手話表現を紹介します。

また、市YouTubeチャンネルでは動画による紹介もしています。ぜひご覧ください。



### 今月の手話その2「サッカー」



左手の親指と人差し指で輪を作ります。右手の人差し指と中指を伸ばし、左手の輪に添えます。その後、右手の指で左手の輪を弾き、左手を前に動かします。

サッカーボールを蹴る様子を表しています。



高齢者

Vol.32

## あったか広場

●問い合わせ先 本庁舎高齢福祉課 内2156

ぼんこちゃん げんきのマメ知識

### 冬支度はじめっぺ～

じいちゃん、ばあちゃん、だんだん寒くなってきたけど冬支度してっけ？

寒いところから急に熱いお風呂に入って、ヒートショックをおこしまったりすると怖いから、しっかり寒さ対策することが大事だよ。それから、冬は部屋があたたかいから脱水症状にもなりやすいんだって。部屋をあたためながら、こまめに水分とるのも大事だよ。もっと寒くなる前からよ～く気を付けて、いつまでも元気でいてよ。



サロン紹介No.30

### あったかセンター サロンでほっと上願

各地域の高齢者サロンを紹介！

- 開催日 毎月1回 第1水曜日
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 上願ふれあいセンター  
(表郷番沢字桜下26-3)

### 《サロンから一言》

月1回のサロンを楽しみにしています。90歳以上の参加者が3人おり、みんなで笑ったり、身体を動かしたり楽しく活動しています。



※開催日時などは変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。