

お知らせ

トピックス

ラウンジ

手話

高齢者サロン

りぷらん

シリーズ

子育て

保険

くらしの  
情報館

休日当番医・  
無料相談ほか

知ってみよう！  
やってみよう！

## 手話



Vol.22

●問い合わせ先 本庁舎社会福祉課 内2147

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。

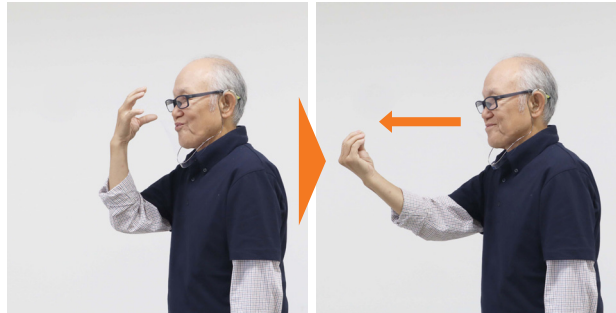


### 今月の手話その1「目標」



軽く握った左手に向け、右手の人差し指を当てます。

### 今月の手話その2「興味」



顔の前に向けた右手を前に引きながら閉じます。

手話に興味のある方、手話サークル「草原」を見学しませんか？

●日時 毎週水曜／午後7時～9時 ●会場 市中央公民館（天神町） ●手話サークル「草原」<sup>みなぎ</sup> 渡辺 ☎2528（夜間のみ）



高齢者

Vol.34

## 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

### おいしくお餅たべっぺ～

じいちゃん、ばあちゃん、あけましておめでとう！正月になっとお餅が食べられて嬉しいけど、のどに詰まったりしねえよう気をつけねえとなんねえよ。おいしく安全に食べるためには「小さくする」「よく噛む」「のどを潤す」ことが大事なんだって。

お餅を食べる前に汁物やお茶でのどを潤して、小さく切ったお餅をよ～く噛んで食べるようにすっぺな。よ～く気を付けて、今年も元気でいてよ。



### あったかセンター みさか

新規オープン  
サロン紹介

- 開催日 毎月1回 第3木曜日
- 時間 午前10時30分～正午
- 会場 みさかコミュニティセンター（みさか2丁目90）



10月28日に新しくオープンしました（市内45か所目）。高齢者サロンは、市の養成講座を修了したサポーターが運営し、季節の行事・体操・健康講話を楽しめます。ぜひご利用ください。



※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。