



ひとこと感想

- ★ 天気も良く、早めのクリスマスでした。スタッフのみなさんありがとう。スタッフのみなさんありがとう。
- ★ 演奏、ケーキなんて楽しい1日でしょう。楽しいひとときをありがとう
- ★ 我が家は奥さん以外、男性のためクリスマスの飾りつけをやったことがなく初体験でした。準備ありがとうございました。
- ★ マンドリン、ケーキのデコレーションと楽しいクリスマスありがとうございました。
- ★ 毎年思考を凝らしてくれているなと思います。昨日は忘年会、明日は着付けと大忙しです。元気が取り柄です。
- ★ ケーキ美味しかったです。マンドリン素敵でした。
- ★ クリスマスケーキに惹かれて久しぶりに参加しました。楽しかったです。ありがとう。

- ★ 先日学生時代の忘年会に有楽町まで行き、50分並んで宝くじを買いました。10億貰ったら使いまくろうと思います。24日は家内の誕生日でまたケーキ食べます。
- ★ 久しぶりに外に出ました。マンドリンが素敵で涙が出ました。ケーキ美味しかったです。

<民生委員>

- ★ 皆さん楽しそうと一緒に楽しませてもらいました。
- ★ 前回参加したときはボッチャでした。今日は盛りたくさんであっという間で楽しかったです。

次回は、
2月28日(木)
来年度の話し合い&
お弁当会食

健康ワンポイント

2019年が始まりました。今年は皇太子さまが新天皇に即位し、新しい元号も決まるということで例年にも増して新しい気持ちで新年を迎えた方も多いと思います。

「体質は遺伝する。習慣は感染する」という言葉をご存知ですか？お腹がすいてなくても習慣で間食をしたり、知らず知らずに濃い味になっていませんか。体質はどうにもなりません習慣を見直すことでカバーできます。

「1年の計は元旦にあり」今年も元気で過ごせるようにいいスタートを切りましょう。今年もよろしくお祈りします。



問い合わせ：保健センター 健康づくり支援課 2991-1813