

お知らせ

トピックス

ラウンジ

りぼらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

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.23

●問い合わせ先 本庁舎社会福祉課 内2147

今月の手話その1「鶴」



親指と人差し指を、口元から前に向けて動かします。鶴のくちばしを表しています。

今月の手話その2「亀」



親指を立てた右手の上に、左手のひらを乗せます。亀が甲羅から頭を出している姿を表しています。

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。



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」^{ひまわり} 渡辺 ☎2528（夜間のみ）



高齢者

Vol.35

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

塩分とりすぎ注意だよ～

じいちゃん、ばあちゃん、塩分気にしてっけ？
しょっぱい食べ物はおいしいけど、塩分とりすぎると、高血圧とか動脈硬化とかおっかねえ病気になっちゃうかもしんねえんだよ。ラーメンのスープは残したり、醤油やソースを直接かけねえで小皿にとってつけるようにしたり、出来ることからちょっとずつ工夫してみっぺな。しょうがとかネギ、レモンで香りや酸味をつけるのもおいしく感じるよ。

よ～く気を付けて、元気でいてよ。



サロン紹介No.31

あったかセンター 桜サロン小松

各地域の高齢者サロンを紹介！

- 開催日 毎月1回 第2火曜日
- 時間 午前10時～11時30分
- 会場 小松集会所（表郷小松字日向215）

《サロンから一言》

みんなの顔が見られることを楽しみに、協力しながら活動を続けていきたいと思ひます。



※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。