

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

市長の  
手控え帖

知ってみよう！  
やってみよう！

## 手話



Vol.21

●問い合わせ先 本庁舎社会福祉課 内2147

### 今月の手話その1「大掃除」



両手でほうきを持ち、掃き掃除をするように動かします。

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？

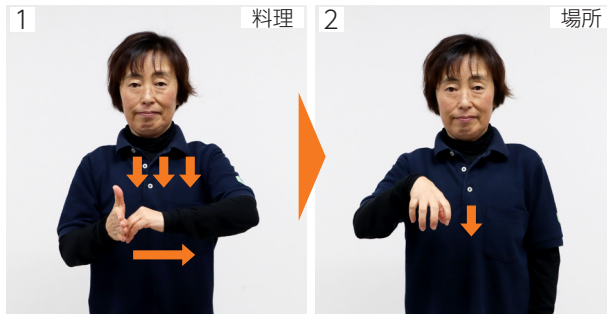
●日時 毎週水曜 午後7時～9時 ●会場 市中央公民館（天神町） ☎手話サークル「草原」渡辺 ☎2528（夜間のみ）

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「台所」



①包丁で食材を切るように、軽く丸めた左手に沿って右手を上下させながら、左へ動かします。  
②右手の指先を下に向けて軽く開き、少し下げます。



高齢者

Vol.33

## 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

### 低栄養に気をつけっぺ

じいちゃん、ばあちゃん、低栄養って知って  
っけ？毎日の食事で気がつかねえうちに栄養が  
偏ってたり、不足したりして、体重が減っちゃ  
ったり、病気になりやすくなっちゃうんだって。

1日3食きちんと食べたり、肉・魚・卵・乳  
製品・大豆製品・たんぱく質を多く  
含む食品を、毎食おかずに1品いれ  
るようにずっと良いんだって。市販  
の栄養補助食品を活用すんのも便利  
だよ。よ〜く気を付けて、いつまで  
も元気でいてよ。



### 田舎の小さな居場所「ことら」オープン

- 開催日 毎週水曜～日曜日
  - 時間 午前9時～午後3時
  - 会場 田舎の小さな居場所「ことら」  
（双石日向1番地）
- ☎双石居場所づくり協議会（高齢福祉課内）  
内2156



10月1日に新しくオープンしました。誰でも気  
軽に集まり楽しく過ごせる居場所として「双石居場  
所づくり協議会」が運営し、高齢者の居場所や多世  
代交流の場を提供します。



※お盆、年末年始、農繁期は開催日に変更があります。  
詳しくは、お問い合わせください。