



めんごい



あけまして



おめでとうございます

平成 28 年度は、どんな年にしたいですか。また、何か始めたいことはありますか？
花・はな会に参加して頂いた方に、お聞きしました。ちょっとご紹介したいとおもいます。

今住んでいる地域の方との
交流を通して、友達を増や
したい。

今年は、夫婦で
社交ダンスをはじめたい。

月 1 回の花・はな会を
楽しみにしている。
今年も参加したい
と思っている。



運転が苦手なので
練習して地元・石巻まで
運転して行ってみたい。

孫の世話が出来る様に
健康でいたい。

大工仕事が好きなので
色々な物を作りたい。
地域の方とも繋がってい
きたい。

健康のため簡単な運動を教えてもらい
毎日、体を動かそうと思う。

今年も避難者生活支援相談員が、皆様のご自宅に訪問させていただきます。
今年挑戦してみたいこと、やってみたいことなど、お話を聞かせて頂けたら嬉しいです。
困り事相談や、情報提供なども行っていますので、気軽に声を掛けて下さい。

花・はな・会 に参加してみませんか。

手芸をしなくても、みんなで楽しくお話しませんか。

男性の方も大歓迎です。男性陣は・将棋やオセロなどで真剣勝負！

1月の開催 平成28年1月20日(水)

時間 : 9:30 ~ 12:00

場所 : 元木公民館 研修1

山形市元木3-4-8

☎ 023-631-8061



参加者の方が、毛糸を使いかわいらしく作ったリースを見せて頂きました。アイデアで小さいベルを付けるのもかわいいと、もりあがりました。



色々な話が、飛び交っています。懐かしい方言も聞かれます。



12月・花はな会はクリスマス会を開催し楽しい時間をすごしました。

元気に冬を乗り切るための 栄養ポイント

一体力・抵抗力を作ろう

- ・寒さをしのぐ食べ物の主役・脂肪
(嫌われがちな脂肪も必要な栄養)
 - ・寒冷に対する抵抗力を高める・タンパク質
 - ・皮膚や鼻・のどの粘膜を強くする・ビタミン
- *カロリー制限を行っている場合は、
医師に相談して下さい

真剣な表情

「・・・」

言葉・発せず



脂肪を含む食品・・・ベーコン・天ぷら油・バター・うなぎ
マーガリン・ショートケーキ

タンパク質・・・魚・牛肉・豚肉・鶏肉・卵・豆腐・チーズ・
納豆・大豆

ビタミンA・・・しそ・パセリ・うなぎ・人参・ニラ・レバー・
うに・卵黄・抹茶

ビタミンD・・・牛乳・バター・卵黄・肝油

ビタミンC・・・キャベツ・ピーマン・レモン・セロリ・パセリ・
もやし・さつまいも・根みつば・みかん

(花はな会にご協力頂いている たきやま地域包括支援センター資料参考)

れんらくさき

住所：山形市城西町二丁目2-22

山形市総合福祉センター2階 山形市社会福祉協議会

電話：023-645-8061 (平日8:30~17:30)

福祉のまちづくり係 避難者生活支援相談員まで

✉ メール：mengoi@yamagafashishakyo.or.jp

