



# いなほの里だより



## 11月の行事

- ・ひなん訓練
- ・たんぽ会
- ・お誕生会
- ・クリスマスツリー  
創作活動



### 担当より一言

稲刈りも終わり、いなほの里の周りは、北からのお客様（渡り鳥）が見られます。“暑い暑い”と言っていたら、「過ごしやすくなった日」は何日も無く、急に肌寒くなってきました。風邪などを引かないように、毎日元気に頑張ります！

### カメラスケッチ



お向かいの低温倉庫を見学♪  
「おらども若げ時はいっぱい出荷したな～」



いなほの里の大運動会！  
「紅組さは、負けらんね!!」



りんご狩りに行ってきました☆  
「あら～、一番大きいの取っちゃった。」



りんご風呂だよ～。  
「ごくらく♥ごくらく♥」

能代第四小学校5年生の皆さんから、  
学校農園のおすそ分け♪  
「たくさんの野菜をありがとう！」



## 健康で長生きする



秋になり、新米や鍋物など、美味しいものがたくさんです。それにつれて、お酒も多く…、となくなっていませんか？お酒は飲み方ひとつで、薬にも毒にもなります。ここで上手なお酒の飲み方を紹介します。

## お酒と上手に付き合うために

- ① 食べながら飲む…空腹時に飲酒すると、アルコールの吸収が早まり、肝臓に負担をかけてしまいます。
- ② ゆっくり飲む…短時間に多量のアルコールを摂取すると、処理するために肝臓に負荷がかかります。
- ③ 薄めて飲む…アルコールを薄めて飲むと、胃の粘膜への刺激を抑えられます。
- ④ 週2回の休肝日…最も大切なことは、肝臓を定期的に休ませることです。

一緒に住んでいないけど…  
1人暮らしだけど…  
物忘れが多いなあ…  
手続きはどうするかな？  
難しそうで分からないなあ…



## 居宅介護

とりあえずJAに相談してみようかな…  
すぐ来てくれるって聞いたし

介護のご相談はJAへ。必要な手続き等も致します。

車イス、ベッド、老人車借りてらし、すぐ点検してもらえるから、安心安心。JAのヘルパーさんは、ご飯の準備も、買物も、掃除もしてける。みんな優しいし、やっぱりJAだなあ。



JAの『いなほの里』で、湯っこさ入って、ごっつお食べて、体っこ動かして元気になりませんか？送迎も致します！



お気軽にお声をかけて下さい TEL : 58-5811