

# おしゃべりサロン6月



畑中保健師の「人間の水分について」の話から始まりました。「大人の体の水分の量はどのくらい？」  
「大人は一日どれだけの水分を放出するのか」・・・だから

朝起きてコップ一杯の水を！  
朝食時にコップ一杯の水を！  
間食時にコップ一杯の水を！  
運動の前後にコップ一杯の水を！  
昼食時にコップ一杯の水を！  
間食時にコップ一杯の水を！  
夕食時にコップ一杯の水を！  
入浴の前後にコップ一杯の水を！  
寝る前にコップ一杯の水を！



今回はハンドベルとタンバリンとカスタネットを使って「きらきら星」をみんなで楽しく演奏したり、歌ったりしました。



私たちヘルスポランティア大地は偶数月に佐鳴台公民館で高齢者の皆さんに楽しんでいただけるよう「おしゃべりサロン」を開いています。気楽にお出かけください。

みんなで

楽しくおしゃべりしたり、

楽しくゲームをしたり

楽しく歌ったり、

楽しく体操したりしています。

参加費は、1回300円(保険料含む)です。