

R6.

8月号

ほっとしター

地域交流会



を開催しました！

こんにちは、八潮 支え愛・ほっとステーションです。  
暑い日が続く毎日ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか？

今回は7月23日(火)に八潮地域センターにて  
地域交流会を開催しましたのでご報告します♪

当日は東京ヤクルト販売株式会社の方を講師にお招きし、腸の健康についてお話いただきました。後半はグループに分かれ、私のおすすめの健康法をテーマに参加者同士でお話しました。



支え愛・ほっとステーション  
＼ホームページ運営中♪／

八潮 支え愛・ほっとステーション

品川区八潮5-10-27 月～金曜日(祝日除く)  
9:00～17:00

☎ 03-5755-9828

中村・河口





当日は30名の方にご参加いただき、腸の役割や“腸活”のすすめなどを、クイズを交えながら皆さんと楽しく学びました！

後半のお時間は、オススメの健康法について皆さんでお話ししました。



体操や規則正しい生活をする事で健康を保つ声が多く聞かれた一方、中には「人とおしゃべりする」ことでストレスを溜めないよう心掛けている方もいました。みんなで話すことは、とても大切な時間ですよ。



日々の何気ないことも、元気でいるための秘訣！  
いつまでも、自分らしい生活を続けられることの大切さを感じることができました。

会話をするのも  
元気の秘訣♪

## ほっとする電話、始めませんか？

支え愛の地域支援員(ボランティア)と気軽に、楽しく、おしゃべりをしませんか？

月1回【第1火曜日の10:30~】もしくは【第2水曜日の10:30~】、お電話を差し上げます。

身近な住民同士で毎日の何気ないことを、お話をしましょう♪  
人との繋がりを実感し、どこかほっとできる、そんな電話です。



ご希望の方は、支え愛ほっとステーションにお声掛けください！