

# 生活支援コーディネーター だより

編集・発行  
社会福祉法人 有田市社会福祉協議会  
生活支援コーディネーター  
令和8年2月号 No.17



今月のひとこと



今回は今年度最後ということで私、生活支援コーディネーターから...



## 取材にご協力くださった皆さま ありがとうございました

みなさんに有田市にある「地域ふれあいサロン」という集いの場を通して  
地域住民の方たちを知ってもらおう!という思いから始まったこの企画ですが  
皆様から「回覧観たよ!って全然連絡とってなかった友達から連絡が来て嬉しかった!」  
「みんなから声をかけてもらえて嬉しい」など、たくさんの「ありがとう」をいただきました。  
皆様の言葉が私の励みになりました!ありがとうございます。また、サロン内でも「写真載ってたね」と  
話のネタになっていてこういうのが「繋がり」のきっかけになっているのかな...と思いました。  
来年度からも引き続き掲載していこうと思いますので、よろしくお願いいたします😊



チョコレート  
について

みなさん、こんにちは! 2月といえば「バレンタイン」!  
なので、今回は豆知識として「チョコレートの効果」について紹介します。

## チョコレートの効果

- ・ リラックス効果
- ・ 認知機能の上昇



効果がいっぱい!!

- ・ 血圧上昇の低下
- ・ 動脈硬化のリスク低下



カカオ  
70%

ただし、食べすぎには注意!!  
1日3~5個ぐらいが理想です!



SNSでも活動を発信しています  
ぜひのぞいてみてください!  
各地区でのスマホ講座も承ります!

### お問い合わせ

社会福祉法人 有田市社会福祉協議会  
〒649-0432 有田市宮原町東215(福祉館なごみ内)  
TEL:0737-88-2750 FAX:0737-88-2033