

生活支援コーディネーター だより

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ん
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「ありがとうございます」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、よろしくお願ひいたします 😊



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



ただし、食べすぎには注意!!
1日3~5個ぐらいが理想です!



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



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!