

2024年10月

深江南

ふれあいまち通信



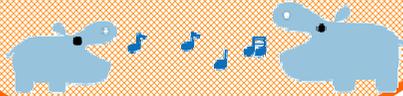
卓球サークル
 10月7日(月)、21日(月)
 午後1時～

子育てひろば
とようひまわり
 10月19日(土)
 午前10時～11時30分

〈今月のあそび〉
 ジャックオランタンをつくるよ!



ふれあいサロン
 10月19日(土)
 午後1時～3時
 喫茶代金:100円
 (コーヒー・紅茶とお菓子)



カラオケサークル
 10月22日(火)、28日(月)
 午後1時～

ダーツの会
 10月1日(火)、15日(火)
 午前9時～12時

麻雀・囲碁・将棋
 10月8日(火)
 15日(火)
 22日(火)
 午後1時～4時



吹き矢
 10月7日(月)、21日(月)
 午前10時～



開催会場：深江南地域福祉センター

発行：深江南ふれあいのまちづくり協議会
電話：453-1313

2024年(令和6年)
10月

深江南
地域福祉センター

行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
このカレンダーは、センター受付カウンターに置いています。		9時：ダーツ	9～16時：デイサービス			
6	7	8	9	10	11	12
休館日	10時：吹き矢 1時：卓球サークル	1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち)				2時：深江音頭練習
13	14	15	16	17	18	19
休館日	休館日 (スポーツの日)	9時：ダーツ 1時：麻雀・囲碁・将棋 (ふれまち)	9～16時：デイサービス			10時：子育てひまわり 1時：ふれあいサロン
20	21	22	23	24	25	26
休館日	10時：吹き矢 1時：卓球サークル	1時：麻雀・囲碁・将棋 1時：カラオケサーク	9～16時：デイサービス		2時：深江音頭練習	休館日
27	28	29	30	31	★行事についての詳しいことは、 深江南地域福祉センターに 直接お問い合わせください★ 電話：453-1313	
休館日	1時：カラオケサーク					

2024年 辰ぞうさんクイズ ☆食事に関するクイズを掲載しますぞ！みなさん、健康な1年にしますぞぞ！☆
問1) 次の中で不足すると貧血になる栄養素はなんでしょう？

- ①鉄分 ②食物繊維 ③カルシウム

答え) ① 正解は、鉄分

鉄分が不足することで、「鉄欠乏性貧血」が起こります。息切れや動悸、頭痛、めまい、立ちくらみなどが症状として挙げられます。鉄分はレバーや赤身肉、赤身魚、大豆製品などに多く含まれています。また、鉄分の吸収を助けてくれる栄養素として「ビタミンF」があります。ビタミンFは緑黄色野菜や柑橘類に多く含まれています。これらの食材を取り入れ、鉄分とビタミンFの両方を摂取することが貧血の予防・改善に繋がります。#

