

しおかぜ

第10号

JA 三原 幸崎支店

三原市幸山奇能地三丁目11-15
TEL: 0848-69-1221

令和4年10月18日発行

幸崎地区のみなさん、こんにちは😊

10月に入り肌寒くなりましたがみなさまいかがお過ごしでしょうか。
気付けばすっかり**秋**ですね〜♪ 食欲の**秋**、読書の**秋**、スポーツの**秋**など...
「〇〇の**秋**」には色々なものがありますかみなさまはどのような**秋**を
お過ごしでしょうか。ぜひ教えてください😊❤️ 昼夜の気温差が激しいので
体調管理には十分注意しながら元気に過ごしましょう☆

はなみずきふれあいサロンの会

9月29日(木) 平原公民館にて
**はなみずきふれあい
サロンの会**が開催されました。
ここでは、**わなげせ介護予防**の
体操をして体を動かしたり、
皆が歌を歌ったり、楽しい
時間を過ごされたようです♪
コロナ禍という裏で、皆が集まる
機会が少なくなっている中、
久々に顔を合わせることができ、
参加者の皆さんほとんど喜ばれ
ていました😊 これからもこのおきな
場が増えるといいですね☆

JAとんぼくムシ体操... 「てんとくムシ(転倒無視)体操」
は、転びにくい身体づくりのために考案されました。椅子一つ
あればできる簡単な体操なので皆さんも行ってみませんか😊



年金相談会も行います!!

10:00~16:00

11月11日(金) JA三原幸崎支店にて

- これから**年金**ももらう方
- 現在**年金**ももらっている方

くわしくは
幸崎支店の

◎どなたでもお気軽にご相談下さい!!
社会保険事務士がみなさんの疑問や
気になる事について個別にお答えします!

年金はどのくらい
もらえるの??

増え方方法が
ある??

手続きはどうしたら??

遅らせて受けとると得
なの??