

# ほっとほっこりまつおのわ



## 第6回まつおのベストプレイスご紹介



【松尾ゲートボール連合】

### すこやかクラブ ゲートボール同好会



場所：中溝児童公園

日時：毎週（月曜・水曜）

8時45分～10時30分



ゲートボール同好会 会長  
笠原誠一さんまでご連絡  
ください。

新入部員募集中！

体を動かしながら、仲間と楽しい時間を過ごしませんか。  
いつでも参加お待ちしています！

## 2月・3月の催し物

- |    |          |           |                  |
|----|----------|-----------|------------------|
| 2月 | 4・18日(水) | 筋トレ女性・メンズ | 自治会館             |
|    | 2・16日(月) | 筋力トレーニング  | 鈴川公民館            |
|    | お休み      | 喫茶まつのを    | 松室店(13時～14時半)    |
|    | 26日(木)   | 喫茶まつのを    | 鈴川店(13時～14時半)    |
| 3月 | 4・18日(水) | 筋トレ女性・メンズ | 自治会館             |
|    | 2・16日(月) | 筋力トレーニング  | 鈴川公民館            |
|    | 11日(水)   | 喫茶まつのを    | 松室店 歌声(13時～14時半) |
|    | 26日(木)   | 喫茶まつのを    | 鈴川店(13時～14時半)    |
- 都合により開催の変更や中止の可能性あります

## まつおコラム

一無、二少、三多で  
生活習慣病を予防  
しよう！！



生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向けることが予防につながります。【日本生活習慣病予防協会】

一無

無煙 たばこは万病のもと  
喫煙は単独で最大の予防可能な死因！

二少

少食 食事は腹八分目  
よく噛んで、三食を規則正しく！  
少酒 アルコールは少量をたしなみ、  
ほどほど

三多

多動 今より10分多く身体を動かそう！  
多休 しっかり休養  
こころとからだのリフレッシュを！  
多接 多くの人、事、物に接して  
イキイキした生活を送る！



2026年 2月3日  
今年の恵方は **南南東やや南**

## あとがき

2月になると節分やバレンタインなどイベントも多い月。二十四節気の初めてある立春が2月4日から2月19日までと言われています。寒さはまだ厳しい日が続いていますが、寒暖の差が大きくなる時期でもありますので体調を崩されないよう気をつけてくださいね！

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センター ブログを検索！

