



朝夕すっかり涼しくなり。コスモスや紅葉の美しい季節となりました。

夏には、恒例の北校区盆踊り大会に30名程参加させていただきました。9月には大運動会を中央小学校で行い地域の方とナイスキャッチやホールインワンで競技を楽しみました。最後のリレーではハプニングもありましたが、とても愉快に盛り上がりました。

盆踊り ♪ ♪

大運動会



フルエンザ予防接種始まる

今年度は一般が 4780円
65歳以上 1000円
その他助成制度あります。
予約なく診療時間にて可能です。

さんこのひとりごと

「あれあれ」で 分らぬ相手に 腹を立て

「物忘れ」常日頃起こる困った現象です。会話中「あれ」が増えた、何を探しているのか忘れた、こんなことが日常茶飯事ではありませんか？ちなみに私はよく物をなくします。（「物忘れ」と言うのは悔しいので「神隠し」と呼んでいます）

これらは脳の注意力や記憶力が衰えはじめた証拠。では、そういった衰えをとめることはできないのでしょうか。脳のためには運動が良い、最近、テレビでもよく言われますが、これは本当。ストレッチや有酸素運動、散歩が効果的で、特にしりとりをしながらの踏み台昇降が脳の萎縮速度を下げると言われています。「あれ」が増えた方、ぜひチャレンジしてみてください。

発行：別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001 FAX 0977-24-9837