

ちっぷつながりサポーターだより



第21号 R7.4.11

今年度もよろしくお祈いします 😊

太陽がポカポカ暖かい日が増え、農作業も始まり、いよいよ春を感じますね 🌸
外に出て人と話をしていますか？

秩父別町は活動の場、人とつながる場が豊富にあります！みんなで一緒に行ってみましょう！！

◎地域の活動に参加する◎



- ・外出、会話の機会が増える
- ・生きがいを感じる
- ・閉じこもりやうつになるリスクが低下する
- ・体力が維持できる
- ・認知症予防につながる
- ・知り合いができ、困った時に助け合える



良い事いっぱい！

運動、体操、踊り、歌、作品づくりなど、さまざまな活動があります！

「1人じゃ不安」「何をしたら良いかわからない」心配ご無用！

一緒に考え、一緒に行ってみましょう！

些細な事でも連絡ください 📞



発行:ちっぷつながりサポーター(野原・眞島)
連絡先:役場企画課 33-2111(内線 800)