

チームブルー地域活動支援センター

〒239-0842 横須賀市長沢1-13-3 2F

開所時間(火)～(土)10時～16時 電話046-874-6003



< 梅雨の季節に大事なこと >

梅雨の時期は、気圧の変化もあり
体調の変化も起こりやすいです。



- ★気分ゆううつ
- ★体のだるさや疲れ
- ★頭痛・食欲不振
- ★肩こり・腰痛・関節痛・



十分な『すいみん』や『休息』をとることも大切です。

風邪などひかないように気をつけて過ごしましょう。

♪地活う良いとお～こオ～

一度～は、おいでえ～

ああ～ヨイヨイっ♪



6月



★北川ドクターの

ワンポイントアドバイス★



< 自由な意思はあるのだろうか(1) >

朝、目が覚めます。喉が渴いていると
しましょう。コーヒーにしようか、
ジュースにしようか。コーヒーにしよう。
ホットがいいか、アイスがいいか？
ホットにしよう。このようにして、めで
たく起きがけのホットコーヒーを楽しめる
わけです。

あなたは疑いなく、あなたの自由な
意思によってホットコーヒーを飲んだと
理解するでしょう。

次回から、自由意思に関連することを
考えてみたいと思います。

著者プロフィール

北川年一先生

東京大学医学部卒業

津久井浜クリニック元院長

福井記念病院 院長補佐

医療法人財団青山会副理事長



★昼食支援火・木・金曜日予約時間★

火曜日はブルーシーズのカレー(200円)

木曜日は炊き込みご飯+カット野菜(無料)

金曜日は、おまかせ丼で無料です。

・予約やキャンセル：カレーは前の週の土曜日

17時まで。炊き込みとおまかせ丼は

前日の17時までにお願いします。



★お弁当について★

水曜日は【はるかなキッチン】**無料**

木曜日は【キッチン彩】**¥500**で注文

できます。予約・キャンセルは前日の

17:00までをお願いします。

※土曜日のお弁当注文はありません。

※木曜日は昼食支援かお弁当

を選ぶことができます。



★お誕生会のお知らせ★

6月13日(木)・14日(金)はお誕生会です。

4月・5月・6月お誕生月の方々、
おめでとうございます。



参加希望の方は、事務所内で直接のお申し込みに
なります。詳細は職員までお声掛け下さい。

参加費は200円です。