



10・11月の行事について

今年度予定しておりました「**東部スポーツレクリエーション**」は中止になりました
その他の行事につきましては順次紙面にてお知らせいたします

れすとらん CORIN 牟礼コミュニティ・センター 1F 090-5551-5839

メニュー	
◆お食事	◆お飲み物
ラーメン 420円	コーヒー 250円
ざるそば 420	アイスコーヒー 250
カレーライス 500	紅茶 250
チャーハン 500	アイスティー 250
生姜焼井 600	ココア 300
本日の定食 600~800	カフェオレ 300
(ホワイトボードからお選びください)	甘酒豆乳ミルク 300
◆甘味	ゆず茶 300
バナナアイス 250	コーラ 250
杏仁豆腐 250	レモンスカッシュ 250
小倉アイス 350	コーヒーフロート 350
おしるこ 350	コーラフロート 350
バナナドーナツ 350	

※日替り弁当あります 500~600円

※営業時間 月~土 11:45~15:00 (ラストオーダー お食事 14:00 お飲み物 14:30)
日 11:45~14:00 (ラストオーダー お食事 13:30 お飲み物 13:30)
火曜定休 (センター休館日他臨時休業あり)

10月号 新刊紹介

・地棲魚 作：嶺里 俊介
「片桐真治は亡母の遺品から、行方不明だった母の弟・赤石の住所を知った。そこは過去、凄惨な殺人の現場となっていた房総半島奥地の山荘だった。第19回日本ミステリー文学大賞新人賞を受賞した著者が満を持して放つ伝奇ホラー・サスペンス力作長編。」

・オカシナ記念病院 作：久坂部 羊
「現代医療の問題点を通して、生とは何か、死とは何かを問いかける。」

・わたし美しい庭 作：風良 ゆう
「小学生の百音と統理はふたり暮らし。朝になると同じマンションに住む路有が遊びにきて、三人でご飯を食べる。百音と統理は血がつながっていない。その生活を、変わっている、という人もいれるけれど、日々楽しく過ごしている。」

・島津四神伝 作：片山洋一
「時は戦国末期。日本六十余州最南端に屈強を誇る大名がいた。最新資料を基に、戦国最強の島津四兄弟を描きぬく書き下ろし長編時代小説。」

東部包 括 した より

「フレイル」を「存じですか？」

今回お話すフレイルとは、「加齢により、心身が老い衰えた状態の事」を言います。英語の「フレイル」からとられた言葉で、平成26年から提唱されはじまりました。

フレイルの状態であると、単なる風邪も心身の衰えから肺炎にまでこじれてしまったり、思わぬところで転んで大ケガをしてしまったり……。

いつもの横断歩道を渡り切れない、箸やペンなどが握りにくい、よく物を落とす、疲れやすくなる、週半分以上ごろごろしている、気が付いたら体重が減っていた……。思い当たる方は心身の衰えに要注意！

心身の衰えは五十歳頃から始まります。中年期は生活習慣病に注意しながらフレイル予防をしていくことが大切です。

- ① 体力をつける。
- ② バランスの良い食事を摂る。
- ③ 社会参加をする。
- ④ お口の健康を保つ。

四つがフレイル予防のポイントと言われています。

<https://www.city.mtaka.jp/c/news/08608457.html>

◆東部地域包括支援センター
三鷹市下連雀5-1-15

東京弘済園内
048-18855



休館日

10月	6日(火) 定例休館日	13日(火) 定例休館日	20日(火) 定例休館日	27日(火) 定例休館日
11月	3日(火) 文化の日	4日(水) 振替休館日	10日(火) 定例休館日	17日(火) 定例休館日
	23日(月) 勤労感謝の日	24日(火) 定例休館日		

※新型コロナウイルス感染症の流行に伴い開館状況が変わる場合がございます。直近の予定をご確認ください。直近の予定をご確認下さいようお願い申し上げます。
※広場・体育館の開放も現在未定です。

zoom体験会
(初心者向け)

10/17, 19, 21, 27
15:00~15:40
何回受講しても3,000円

ふらっとヨーガ
びびのゆうこ

問合せ・申込 fiatyoga@gmail.com

福祉車両で 外出のお手伝い

みたかハンディキャブ

運転ボランティア募集
0422-41-0185

お詫びと訂正

前月の9月号において、「みたかハンディキャブ」の法人名を誤って「みたかハンディキャブ」と記載してしまいました。大変失礼をいたしました。お詫びして訂正いたします。

お住いの困りごと 何でもお気軽にご相談ください。

LIXILリフォームショップ 田村工務店

三鷹市牟礼 2-9-11 (牟礼二丁目交差点すぐ)
0422-26-8088
営業時間 9:00~18:00 日曜祝日定休

周年誌・記念誌・社史の **BUN-SHIN**

心に残る周年誌、印象深い記念誌をお客様により丁寧に制作し、環境にやさしい工場で印刷製本する。それがBUN-SHINの企業姿勢です。

株式会社 文伸 / ぶんしん出版
三鷹市上連雀 1-12-17 TEL 0422-60-2211
www.bun-shin.co.jp office@bun-shin.co.jp

つばめ薬局

処方せん調剤・くすり 薬剤師募集中

東京都三鷹市牟礼2-14-25
TEL 0422-44-3933
FAX 0422-46-3600 (営業時間) 9:00~19:00 (休日) 日・祝日(土午後)

家族葬専門葬儀社のもと祭典

家族葬ならお気軽にご相談ください
資料請求・事前相談はお気軽に!

☎ 0422-57-7876 (24時間受付)

【三鷹本社】三鷹市下連雀 7-6-29-103
【武蔵野支店】武蔵野市中町 1-25-7-104

のもと祭典 検索

オフィスのことなら 何でもご相談ください

城西リコピー株式会社

〒181-0012 三鷹市上連雀 8-4-15
TEL 0422 (49) 8850
FAX 0422 (47) 2444

どんなに小さな 工事でも おまかせください

丸栄建設株式会社
一級建築士事務所

新築・建替・リフォーム・土地

〒181-0002 東京都三鷹市牟礼 5-1-3
TEL (0422) 48-1289 (代)
FAX (0422) 49-1207
<http://www.maruei-it.co.jp/>

オフィスビル・マンションの 快適・安全ネットワーク

株式会社 大建総業

東京都豊島区巢鴨 1-18-10 三喜ビル 5階
03-3945-0997 (代表)

水廻りのアドバイザー

水漏れの修理 蛇口の交換から リフォームのご相談。水道管の洗浄(お掃除)などの 専門工事まで。お気軽にご連絡ください。

株式会社 浅水商会
☎ 47-7728

JA東京むさし

信頼が心をつなぐ JA東京むさし

貯金も ローンも 共済(保険)も

JA東京むさし 三鷹市牟礼 2-11-14
牟礼支店 ☎ (0422) 44-7341