

サロン活動で心身健康に！



～下豊浦自治公民館生きがいサロン～

新型コロナウイルスの影響により、昨年の春夏は活動休止。秋から2グループに分かれて活動が再開されました。(2自治会ずつに分かれて活動を行っています。月2回の活動が、月1回ずつとなりました。)今年の1～2月も活動が休止となりましたが、3月から再び再開！感染症予防対策をとり、交流や見守りの場・心身の健康づくりの場でもある当サロンの皆さんは、元気に仲良く活動を楽しんでいます。これからも、コロナに負けずマイペースで心身の健康を維持できることを願います。

65歳以上の人は要注意！

「フレイル」って知っていますか？

フレイルとは…

加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えばより健康な状態に戻すことが可能です。

健康 → フレイル(虚弱) → 要介護(身体機能障害)

適切な栄養・運動・社会参加で健康的な生活を送りましょう。

栄養	運動	社会参加
<ul style="list-style-type: none"> ● 1日3食しっかりと ● 毎日水を飲んで脱水症予防 ● 定期的な歯科健診の受診 	<ul style="list-style-type: none"> ● ウォーキングなどの身体活動を自分のペースで定期的に行う ● スクワットなど無理のない筋トレで筋力維持 	<ul style="list-style-type: none"> ● 家族や友人との定期的な連絡 ● 買い物や通院などでの外出

家族の声かけも大切まる！

栃木県 保健福祉部 健康増進課 (A1-1025)

「フレイル予防」ポスターが、玄関内に掲示してあります♡



「黒磯七区&鍋掛豊浦」チーム

令和2年12月24日「ニュースポーツ：ラダーゲッター」



* 1～2月：休止

1月は「昔遊び：けん玉」の予定でした。



「東豊浦&下豊浦」チーム

皆さん、集中！

令和3年3月25日「ゲーム：ビンゴ」

