

地域包括支援センターだより★4月号★

＊おうちで運動＊首の筋肉のストレッチ

①首を前、後ろ、右、左に倒します。

(首の重さを感じながら)

②首をゆっくり回します。

反対方向にもゆっくり回します。

＊息を吐きながら行いましょう。

＊無理に動かさず、ゆっくりと行いましょう。



問：矢印の方向に2文字の熟語ができるようになっています。

□に入る漢字を選択肢の中からそれぞれ一つ選びましょう。

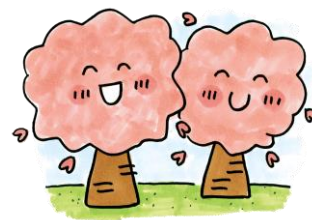
① 満 ↓
公 → □ → 催 瞬 → □ → 奏 軌 → □ → 徳
↓ 幕 ↓ 隔 ↓ 具

② 客 ↓
瞬 → □ → 奏

③ 柔 ↓
軌 → □ → 徳

<選択肢>

道 報 間 強 開 伝



「わたしの元気のヒケツ」～地域のお元気なかたに聞いてみました～

★ 宮下町在住
90歳 男性



<訪問したほっとふれんずより>

はきはきとお話しされ、姿勢がよく、しっかりと応対して下さるかたです。自治会では監査を10年もの間に渡り担当し、地域でも信頼されています★
常に体を動かし、物事を前向きにとらえ、一日一日を楽しみながら充実した生活を送られている様子が伺えます。これからはつつとお元気にお過ごしくださいね😊

週に1回高瀬町まで行き、季節の野菜を育てて収穫し、知り合いのかたにもおすそ分けしています。車を運転し、近所のかたを誘って卓球も楽しんでいます。卓球クラブでは会計を担当しています。“おかげ様の生活” “感謝の気持ち”を持ち、自分が良いと思うことを実行することが元気の秘訣で、前向き・プラス思考で毎日を過ごしています。

作品展



《乃村 正和 様》



《今治 良廣 様》

【フレイル予防教室のご案内】

【日時】4月19日(水) 14:00~15:30

【講師】夢*ゆめクラブ

【内容】簡単にできる！季節の小物づくり★

◆ぜひお越しください◆

