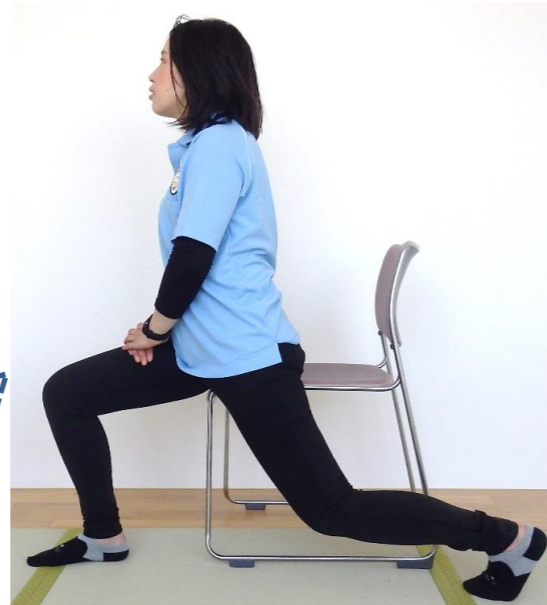


地域包括支援センターだより★9月号★

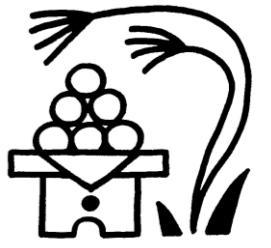
＊おうちで運動＊ 足の付け根のストレッチ

- ① 椅子に横向きに浅く座り、背もたれを持ちます。
- ② 外側の膝を曲げできる限り後ろに引きます。
- ③ 反対側も行いましょう。

※足の前側の付け根を伸ばすことを意識しましょう。

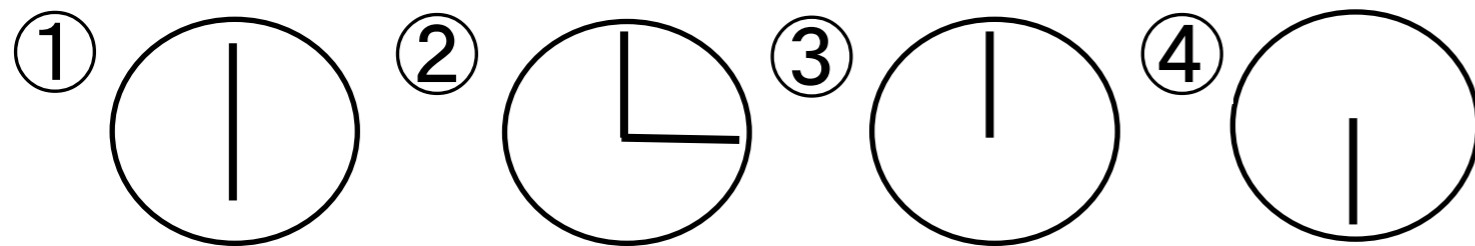


作品展



◆作品制作者 M.S様◆

問1：次の図形で仲間はずれはどれ？



問2：マイナスイメージの言葉をプラスの意味になる反対語にしま

- ① 厳しい ⇔ ()
- ② 痛い ⇔ ()
- ③ 冷たい ⇔ ()
- ④ 悲しい ⇔ ()

問3：空いている () に数字を入れましょう

- ① 2 ➡ () ➡ 16 ➡ 23 ➡ () ➡ 37
- ② 41 ➡ 37 ➡ () ➡ 29 ➡ 25 ➡ ()



答え 問1 ④ 問2 ①優しい ②気持ちいい ③温かい ④楽しい 問3 ① 30 ② 33・21

健診で1年に1回の身体チェック

生活習慣に気をつけながら生活していても、身体に異常が生じることはあります。早期に身体の異常を発見するためには、1年に1回、必ず受けることが大切です。

【健診実施期間】令和5年10月31日（火）まで

脳梗塞や心不全など、いのちに関わる重大な疾患を発症している！

過去5年間の健診未受診者が発症した病気

