

地域包括支援センターだより★10月号★

＊おうちで運動＊ 太ももの裏・ふくらはぎのストレッチ



- ① 椅子に浅く座り、踵をつけて膝を伸ばします
- ② 足の付け根からお腹を太ももにつけるようにして前かがみになります

※あまり頭を下げすぎないように注意
 ※反対側も行いましょう

問1：下記の文字を使って飲み物を3つ作ってください。

コ ヒ ヤ ー
 オ コ チ ダ
 ウ ー ル サ
 ジ ー ア イ

問2：○と●に当てはまることばを埋めましょう。そして●を上から読んでもできる果物のなまえは？

- ① 浅葱 → ○ ● ○ ○
- ② 胡桃 → ● ○ ○
- ③ 蕪 → ○ ●
- ④ 冬瓜 → ○ ○ ○ ●
- ⑤ 牛蒡 → ○ ● ○

「わたしの元気のヒケツ」～地域のお元気なかに聞いてみました～



ほっとふれんずのメンバーにも親しみをもって話しかけてくれるので、毎回お会いするのが楽しみです♪

- ・ゴルフを楽しむなどアクティブな興味。
- ・近隣の友人と食事に行ったり、コミュニケーションの高さが素敵！
- ・昔から、知人を車に乗せて県内外を観光案内をするなど面倒見がとても良い。
- ・散歩は毎日1時間（4,000～5,000歩）と健康管理に勤めている。

🍁🍂🌸🍁🍂 作品展 🍁🍂🌸🍁🍂



《画：本丸太洋》

「地域包括支援センターだより」に掲載する作品を募集します。作品の掲載をご希望のかたは、地域包括支援センターの窓口もしくは担当ケアマネジャーに提出をお願い致します。

皆様のご応募を
お待ちしております！

◆フレイル予防教室について◆

- 【日時】 10月18日（水）
14：00～15：30
- 【講師】 健康運動指導士
- 【内容】 ”ズンバ ゴールド”でリズムにのって楽しく運動♪
(ふれあい会館4階)



問1: コヒヤー オコチダ ウールサイ ジーアイ

問2: ① コーヒー ② 紅茶 ③ サイダー



