

2021年 9月

中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

〔健康まちづくりセンター〕

☎879-8124/担当 松岡



広島市地域高齢者交流サロン

健康づくりとお楽しみ広場

年齢問わず
どなたでも
参加できます

日時 9月28日(火) 10:00~11:00

場所 中筋福祉会館(才ノ木神社境内)

参加費 100円

内容 健康チェック … 血圧、体組成測定 (現在尿チェックは実施していません)
ストレッチ

持ち物 マスク、飲み物、上靴(靴下でも可)

※受付での手指消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。

※状況により中止になる場合もあります。お問い合わせは上記までお願いします。



コロナ禍でお楽しみ広場は4月からまだ2回です。我慢もあと少しになると良いですね。元気な心とからだであるための6つの心構えをご紹介します。健康カレンダー 2021より

感染予防

正しい手洗いで
ウイルスを撃退!

睡眠

朝日を浴びて
体内時計を整える

ストレス解消

休んで笑って
心もからだも健康に

口腔ケア

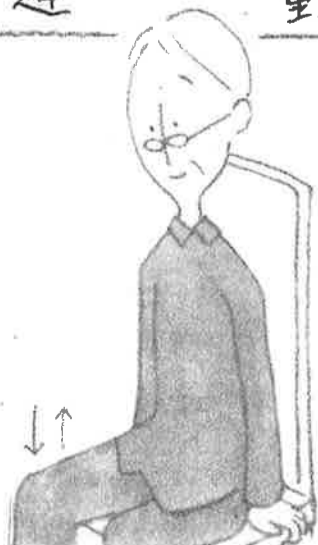
お口の健康が
長生きの秘訣
あいうべー

運動

“ながら体操”で
毎日体力づくり

食事

栄養バランスと
減塩を意識しよう



身体機能は使わないとすぐに衰えていきます。座りながら、テレビを見ながらできる“ながら体操”で、適度な運動を楽しく継続しましょう。



食事は健康的なからだづくりの基本。栄養バランスを意識した献立を立て、「少しの塩分」で「すこやかな生活」をめざす「すこしお」を取り入れましょう。