

2025年 12月
2026年 1月合併

広島医療生活協同組合・中筋支部
☎ 879-8124/FAX879-8182

健康まちづくりセンター
担当 〔 今岡 〕

中筋かわら版



中筋・東野・東原地域の医療生協組合員の皆さまへお配りしています。

健康づくりとお楽しみ広場

日時 12月 23日 (火)

10:00~11:00 コーヒー、手芸、健康チェック

11:00~11:45 ストレッチ体操

場所 中筋福祉会館 (オ/木神社境内)

参加費 150円

持ち物 マスク、飲み物

* 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ございます。
お問い合わせは上記までお願いします。



いきいきポイント対象事業です。手帳をお持ちの方はご持参ください。

ポイント事業ですが、年齢関係なくどなたでもご参加ください。

次回の予定は、
2026年
1月 27日(火)

1月のペンホンは
1/7(木) 13:30~15:30です

11月のストレッチ体操の時間は、広島共立病院から理学療法士の宮崎さんと、作業療法士の豊田さんによる実体験のフレイル予防講座を受けました。大変良くわかるように説明して下さり参考になりました。体力のある、今から始めましょう。(資料が記入用な方は上記まで)

フレイル予防は今できることから

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとしましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。



口腔ケア

フレイル
予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



社会参加

趣味・ボランティア・就労など
趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



フレイルとは

年をとって
体や心のはたらき、
社会的なつながりが
弱くなった状態

2025年1年いろいろ
お世話になりました。
来年もどうぞよろしく
お願いします。

出典：高齢者のフレイル予防事業 | 厚生
(<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya>)
パンフレットを加工して作成