

(1)11/18(月) 羽鮒山に新設された特別養護老人ホーム「楓の丘施設見学」

ペンション風のモダンな建物、富士山と駿河湾が一望できる施設で、要介護度1以上が利用条件となり、所得にもよりますが月額20万円程かかるようです。できるだけお世話にならないよう日頃から介護予防の努力をすることの大切さを感じました。

(2)12/16(月) 介護予防教室「介護を受けないための生活習慣作り」の対話と実技

市健康増進課 芹澤静香 保健師による 自力で生活し健康寿命を伸ばす、生活習慣作りのノウハウを、お茶を飲みながらの質疑応答形式による楽しい雰囲気の中で、受講することができました。配布された資料から6つのポイント(下記)の説明と実技を交えた、身近な生活ですぐに実践できる提案を教えてくださいました。

介護予防教室 開かれる



来春の花・球根の植え付け



お知らせ 1

1 1月度、おじいちゃんの知恵袋 配布

・2014年 1月20日(月) 10時から
(JA農協 カレンダーの記事より)
家庭で食事を作るときの食材野菜の特徴や料理のノウハウを集めた資料を希望者に配布することになりました。
1月度の定例会でお配りします。

お知らせ 2

2 2月度、健康チェック 保健師、他

・2014年 2月17日(月)
松林集会所 午前10時 開始

詳細は次回
お楽しみに!

できるところから始めよう！健康長寿の6つの秘訣 (市健康増進課 提供カタログより)

- 1 筋力アップ 家庭でできる筋力アップ体操
- 2 食事は楽しくバランスアップ 若さと元気を保つ食生活
- 3 歯と口のケアで全身ヘルスアップ 歯と口のお手入れ術
- 4 脳力をアップ 脳力アップの生活術(頭を柔らかく脳トレ)
- 5 活動力アップ 外出で心身ともにイキイキ元気
- 6 心の元気力をアップ ストレスを貯めない習慣

代表 高橋正宏
電話 0544-65-1526