



芙蓉の会だより

～介護予防は生きがづくりから～

第 42 号

平成 29 年 6 月 20 日発行

代表 堀越 良子

5675-1323

あじさいの美しい季節になりました。5月は暑い日が多く、体調を崩されませんでしたか？すでに熱中症により救急搬送された人が相当数あったようです。梅雨の晴れ間も熱中症に注意が必要だそうです。室温をこまめにチェックするとともにのどの渇きを感じなくても少しずつ水分を摂取して熱中症を予防しましょう。



4月18日 端午の節句の壁飾り作り



兜と鯉を折りました。その他の菖蒲や吹き流しは時間の関係から会で用意しました。全部を台紙に貼って個性豊かな素晴らしい壁飾りが完成しました。



制作の疲れをストレッチで軽減しました



お茶の時間、会話が弾みます

5月16日 ぐんちゃんズのハーモニカ演奏会で楽しい時間

ぐんちゃんズのハーモニカに合わせて歌いました。ハーモニカの種類の紹介では長いもの、重いもの、短いもの（一オクターブ）にびっくり！曲名当てクイズでは知っているのに曲名がでてこず、脳がフル回転！2年前に続きお世話になりました。



皆で歌いましょう



今後の予定

7月18日 タワーホール 403
8月は夏休みです
9月19日 タワーホール 403
10月17日 タワーホール 306
毎月 第3火曜日 13時～15時
会費 300円 (材料費は別途)

60歳以上の方なら予約なしでどなたでもご参加ください。

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

体を動かす機能が低下した状態で、進行すると自立した生活が難しくなります。チェックしてみましょう。但し、無理は禁物です。

- ① 片脚立ちで靴下がはけない
- ② 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ③ 階段を上がるのに手すりが必要である
- ④ 家のやや重い仕事が困難である
- ⑤ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- ⑥ 15分くらい続けて歩けない
- ⑦ 横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモ予防には片脚立ちやスクワットが効果的といわれています。