

おしどり ふれあいだより

第 123 号

(2021 年 2 月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18

TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403

E-mail oshidori@chiiroba.jp

動くからだ、躍るこころ!



さあ始めよう! 「筋活」せいかわ

【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

「フレイル」予防の大切さ

最近「フレイル」という言葉をよく耳にされると思います。年齢を重ねてくると、体を動かす機会や社会とのつながりを持つ時間が少なくなってしまいがちです。その結果、気分も落ち込みますます活動の機会が減ってしまいかねません。「フレイル」とは、こういった心身の状態や社会状況によって、体の不調ややる気の無さが続く状態（虚弱状態）です。放っておくとやがて寝たきり生活にもつながると考えられています。ふれあいの家では**フレイル予防のためにひとり一人が楽しんで運動できる環境**を考えています。

1月の健康講座は、理学療法士によるフレイル予防についてわかりやすく学ぶことができました。

フレイル状態に陥りやすい3要素

- ① 身体的要素
 - ・筋量が減って動作が遅くなる、転びやすくなる
- ② 精神的要素
 - ・うつ状態、認知症など
- ③ 社会的要素
 - ・孤独、閉じこもり



ふれあいの家は、 フレイル予防に万能の活動

フレイル予防には、普段から「適度な運動をする」「栄養をしっかり摂る」「社会参加を心掛ける」ことが大切です。

ふれあいの家は、これらフレイル予防に欠かせない要素を全てかね揃えている活動です!

運動



セラバンド運動や体操などを通して、楽しみながら体を動かしています。

社会参加



人生の山谷こ、九十年



守山の菜の花畑へ。北風を受けながら景色を楽しみ、しっかり歩きました。

栄養

昼食は管理栄養士によるバランスの取れた料理をいただくことができます。この日は、みなさんのリクエストから、ビーフシチューとバターライスを美味しくいただきました!



2月2日の節分は巻き寿司でした。巻く手際の良さはみなさんさすが!



地域のふれあい活動より

おしどりでは、地域の方が安心して集える場を目指し、地域で元気に過ごせるように様々な催しをおこなっています。

備品が新しくなり、ますます快適に！

ふれあい楽舎のいすが新しくなりました。姿勢よく座れ「体が動かしやすい」「部屋の雰囲気明るくなった」と好評です。総合事業の活動の場として、また地域交流の場としての楽舎での活躍に期待です。また、素敵なガーデンテーブルセットがお庭に！これからの暖かくなって来る季節に、お庭でゆっくりできそうです。



みなさんで組み立てたり、ダンボールから出すのを手伝って下さいました。



元気に活動中です！

✦ CHAO サークル (健康教室)

3月は、24日水曜日です
10:30~11:30 ふれあい楽舎にて

✦ 健康ウォーク

毎週金曜日あさ7:30 ふれあい楽舎出発です
どなたでもどうぞお気軽にお越しください。

介護のことや介護保険のことで悩んでいませんか？

介護のフロ・おしどり職員がご相談に応じます。
日頃の疑問や悩みを一緒に考えてみませんか？
どんなお話でも結構です！ふれあい楽舎に気軽にお越しください。

毎週木曜日 10時~11時
(*日時は変更になる場合もあります)

おしどり 4コマ劇場 その94. 主人のおもいで



☺仲よきことはうるわしきこと!

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

近江ちいるば会

検索