

# 桜楠支部だより 11.12月号

【住み慣れた地域で安心して過ごせることを目標にして健康づくり活動をしています】

## 居場所「桜」のご案内

- 日時 11/25(水) 13:00~15:00  
12/23(水) 10:00~12:00
- 場所 楠上いこいの家(楠川神社の東向かい)
- 内容 ①健康チェック…血圧・体脂肪など計測し健康手帳に記入して管理  
②認知症予防…脳トレーニングやゲーム 体操など  
③健康情報交換…おしゃべりをしながら楽しく交流しています

## フレイル予防 シリーズ ①

動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- 座っている時間を減らしましょう！  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。  
テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けて  
ラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。  
スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！  
天気が良ければ、屋外など解放された場所で身体を動かしましょう。  
散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



\*日本老年医学会 HP より

## 手配りさん募集

みんなの健康を2ヵ月に1回配ってくださる方を募集しています。自宅周辺などを10軒ほどからお願いしています。  
散歩のついでに配ってみませんか？

【募集地域：桜町、楠上町】



インフルエンザ予防接種を受けましょう。  
今年の冬は、新型コロナウイルス感染症が流行する中、季節性インフルエンザの併発による重症化を防ぐためにもぜひ、予防接種を受けましょう。  
詳しくは「みんなの健康 11月号」をご覧ください。

### 《問い合わせ先》

桜楠支部 (小林) 833-5657  
組合員活動部(齋藤) 833-8115