

桜楠支部だより 1.2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】



謹賀新年



居場所「桜」のご案内

日時 1/27(水) 13:00~15:00

2/24(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②

しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を!

● こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう!

多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。

しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。

免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体(特に筋肉)を作る大切な栄養素であるタンパク質をしっかりとることが大切です。

※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

*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】



腸活レシピ「免疫力を高める食事」を掲載

「みんなの健康1月号」に「腸活のすすめ」の記事として「免疫力を高める食事」を掲載しています。フレイル予防シリーズ②のバランスの良い食事のひとつとして参考にしてみませんか?ぜひ、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

☆裏面もご覧ください☆