

晩秋を迎え、紅葉の美しい季節となりました。今年は四季がはっきりとしなく、戸惑いを多く感じるがありました。また自然災害も多く、テレビでは心の痛むようなニュースがよく放映されました。

来年はどんな年になるのでしょうか？世界が今年より平和な良い年になりますよう期待したいものです。



10月22日 るるぶでフレイルサポータ養成講座がありました。支部の方と、参加、体験しました。講師の先生の言葉に納得！！自分の一年前の結果を見ながら～やはり体を動かす事！フレイル予防は3つの柱があるそうです。

栄養→タンパク質・バランスよい食事・水分

身体活動→運動－体操・ウォーキング

社会参加→就労活動・ボランティア等

お知らせ

12月20日には寄せ植えがあります。お誘いあわせの上多数ご参加下さい。場所は「花友」さんです。

