

猛暑日が続いた今年の夏を、皆さん元気に乗り切られたでしょうか？

お変わりありませんか。

外出する機会もへり体力の変化はありませんか？

お互いに声を掛け合って、励まし助け合いましょう！



班長、手配りさん交流会



7月4日「魚源」にて15名の方が出席しました。
食事をしながら支部行事、班会のこと、身近な
話題などで盛り上がっていました。

フレイル測定会を開催します。

(フレイルとは、加齢や疾患によって、心身ともに徐々に衰える事)

日 時	10月2日 午後2時
場 所	丹生コミュニティセンター
参 加 費	無料
内 容	①身長 ②体重測定③握力測定 ④ふくらはぎ周囲長測定 ⑤ 5回椅子立ち上がり時間 ⑥活舌チェック

申込締切 9月20日(土)

お問い合わせ・申込先

各班長さん、又は、田中ゆきみ(25-8431)



今のご自分の体力を知る良い機会です。弱っているところを見つけましょう。

近頃、「すべったり、こけたりして、手、足、腰などの骨折をした」と、よく耳にします。

フレイルが原因かもしれません。是非測定会においでください。

体調管理のむづかしい季節です。衣服等でうまく調節して、元気ですごしましょう。!