

暑さきびしい今年の夏を、皆さん元気な乗り切られたことと思います。

## 大内支部交流会です！・・・今年もみんなでお楽しみましょう！！

**日 時** 9月28日(土) 午前11時より約3時間(小雨決行)  
準備のお手伝いをして頂ける方は10時に現地集合をお願いします。

**場 所** 白鳥中央公園 バーベキューハウス

**内 容** 焼肉、焼きそばを食べたり、ゲームをしたり、おしゃべりをして  
みんなでお楽しみ交流しましょう！

**会 費** 1,300円(当日集金)

**申込み締切日** 9月22日

各班長さん、又は田中ゆきみ(Tel 25-8431)  
までお申し込み下さい。

たくさんの方々の参加をお待ちしています。



### \* 特にお願ひします。

飲酒運転は絶対にしないよう、各班で充分配慮  
してご参加下さい。

### 街角・健康チェックを行います。

**日 時** 10月26日 午前9時過ぎより

**場 所** 大内農協展示会会場 是非お立ち寄り下さい。

知っていますか? 「フレイル」

フレイルとは、筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態を表す言葉です。

あなたは大丈夫? 「フレイル」セルフチェック

- 1、最近体重が減った(1年間で2~3kg程度)
- 2、疲れやすくなった。
- 3、買い物でペットボトルなどを運ぶのが困難になった。(筋力の低下)
- 4、横断歩道で青信号の間に渡るのが難しい。
- 5、外出する機会が減った。(身体の活動性の低下)

3つ以上当てはまるとフレイル、1~2つでフレイル予備軍の可能性がります。

生活習慣を見直してフレイルを予防・改善! しましょう。

良質なたんぱく質を摂取 ビタミンD+日光浴も大切

積極的に外出をする。 身なりを整える。

趣味を楽しむ。 下肢の筋力をつける(スクワット)

足全体の筋力とバランスを鍛える。(片足立ちトレーニング)

班会などでフレイル度が分かる「イレブンチェック」を行っています。

資料をご希望の方は田中まで(25-8431)ご連絡ください。