

秋が深まりましたが、皆様お元気でしょうか？

新型コロナウイルスの影響で、班会が中止になりましたが、6月より再開しています。が、支部行事はまだ中止しています。

ゴーツウトラベルなどで社会も少しは動き出したようですが、まだまだ用心して外出する必要があります。ストレスが溜まっていませんか？家の中にいることが多くなり体力がおちていませんか？

「動かないこと(生活不活発)」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや生活動作が行いにくくなり、疲れやすくなり、フレイル(虚弱)が進んでいきます。

テレビを見ながら足踏みしたり、ラジオ体操やかかと落としなど簡単な運動を(毎日5～10分程度)して、足腰の筋肉を強めましょう。散歩もお勧めです。

気力や人との交流はとても大切です。外出を控えている今こそ意識して家族や友人と会話などをして交流し合い、互いに支え合いましょう。

班会などで身近な問題や、困った事などを話し合ってみてください。

みなさん！周りにはたくさんの仲間がいます。

声を掛け合って元気で過ごしましょう。

お知りになりたい事、疑問なこと、ご要望などがありましたら

田中ゆきみ(TEL・25-8431)までご連絡ください。