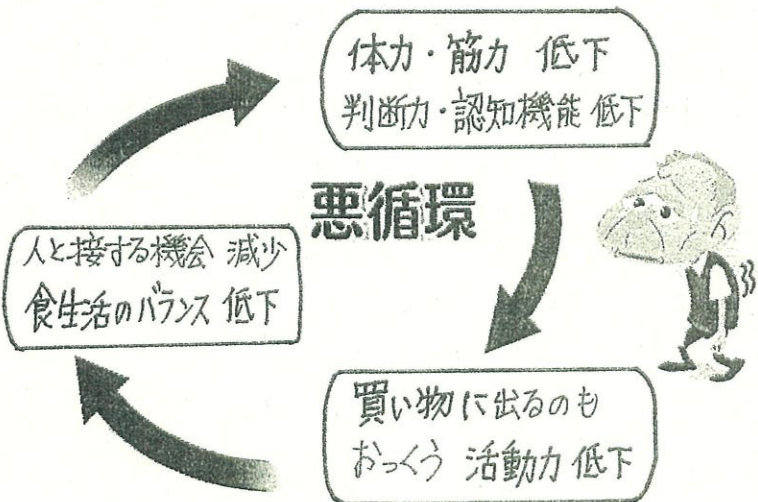


# フレイル予防



◇ フレイルを予防する 3つの柱

## 第1の柱 「栄養」

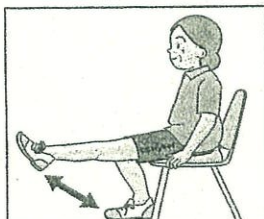
- ・たん白質をしっかり摂る
- ・1日10品種を目指して…  
(肉 卵 魚 乳 油 豆 芋 緑黄野菜 海藻 穀物)

## 第2の柱 「運動」

・ウォーキングだけでは不十分。太もも・ふくらはぎの筋トレを!



膝がつま先から出ないよう、お尻を落とす  
★5～10回位



1.2.3.4.5.6で片足を挙げ、1.2.3.4.5.6で下す  
★各脚5回位づつ



手を腰に当て脚を60～90度上げおろす  
★各脚5回位から始める

## 第3の柱 「社会参加」

・今日も用がある・今日も行くところがある  
ボランティア 自治会 サークル 趣味 習いごと 等々  
支部の安心ルームや料理教室にもぜひご参加下さい。



班活動交流会

# 料理教室

6月27日(火)

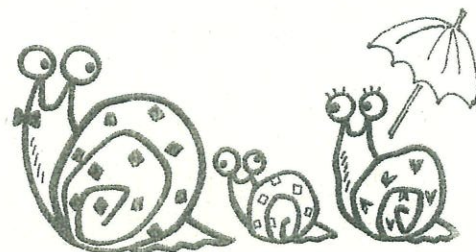
9:30～13:00

小手指公民館分館 調理室

真夏を思わせるような暑い日が続いた5月。本格的な夏はもうすぐです。夏の暑さに負けない身体をつくる夏向け献立を栄養師さんに考えてもらいました。どなたでも参加できる講習会です。特に男性の方大歓迎。お待ちしております。

〈持ち物〉

エプロン 三角巾 手ふきタオル  
参加費(材料代) 500円



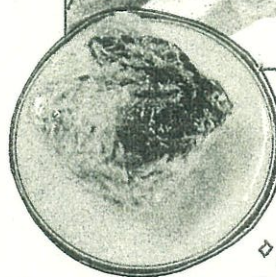
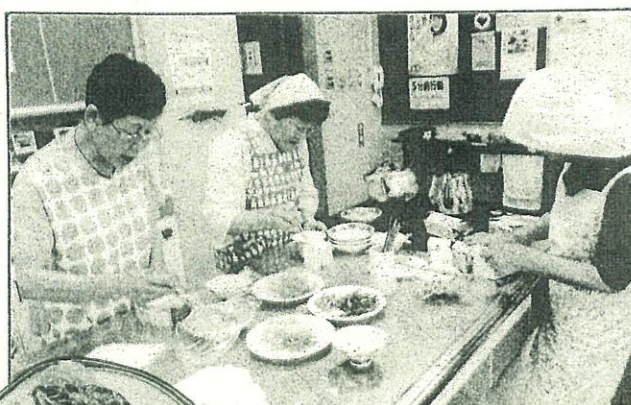
## 安心ルーム

— 輪の会 —

すっかり打ち明け  
次回も楽しみみに  
しています。との  
ことでした。  
この日は、あじさいの花  
と押し寿司作りで、  
二時間があっという間  
に過ぎ、おしゃべりタイム  
が少なかつたのが残念  
です。

5/27

「押し寿司」の人気もあって、今回は参加者が15名と、にぎやかな集まりになりました。知り合いにきそわれて初めて参加したという方も気軽な雰囲気



◇具がたっぷりの方がおいしいよ。  
◇これお持ち帰りにはいいから  
◇おしゃべりの時間もほいわね。



6月16日(金)

小手指公民館分館

9:30～12:00

和室2号

絵手紙や好きな言葉や筆で書いてみたい、という声に添えて道具等を用意しています。

# お元気でですか

2017年 6月

小手指町 小手指南  
小手指台 上新井  
小手指元町 北野  
北野新町 北野南  
山口(1部)

連絡先

山口(2922)0864  
難波(2924)7424