

い

こ

い



通信 第23号

沖区在住の石岡ユキ子さん。
「夫が亡くなって落ち込んでいた時に、娘に勧められたの。」
それがきっかけで「松原健之（たけし）」さんの推し活をしています。

「コンサートには、着物を着て電車で行きます。乗換はスマホ教室で覚えました。」と笑顔。運動教室や講座に積極的に参加して「コンサートに行けるように足腰を鍛えなきゃっ！」とキラキラしています。恋をしているみたい(⊂⊃)。(⊂⊃)。(⊂⊃)。♡♡
チョット、うらやましいです。
「推し」がいるって生活の活力になるんですね。世界が広がるってとってもステキです。

推し活で青春真っ盛り

楽しむ!



素晴らしい

運動教室で美容と健康をキープ



推し活グッズのうちわ

推し活って?

「推し活」は、自分が好きな人やものを応援する活動です。アイドルや歌手、俳優やアニメ、また建物や鉄道などが好きな方もいますね。「推し活」で、生活のモチベーションを上げましょう



【健康寿命を延ばそう】⑦

【カラダをつくる食品群】

(血や肉、骨となる食品)

○肉類



豚肉・鶏肉・牛肉・ハム・ソーセージ

○魚介類

魚・貝・えび・かに・いか・たこ・水産練り製品



○卵

鶏卵・うずらの卵



○牛乳、乳製品

牛乳・チーズ・ヨーグルト



○大豆、大豆製品

豆腐・納豆・厚揚げ・油揚げ・豆乳



情報協力; 介護予防リーダー



体力測定会

～測って、学んで、鍛えよう～

- とき: 12月15日(日)9:30～
- ところ: 南部老人憩いの家
- 対象者: 市内60歳以上の方先着10名
- 内容: ①筋力についての講話
②測定(握力、長座体前屈、上体起こし、開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行)
※天候により種目の変更があります
③個別アドバイス
- 申込み: 11月20日(水)午前9時から
お電話または来所にて受付ます
- 申込先: 南部老人憩いの家
電話043-445-2976