



今年度もよろしくお願いします。最近は、サロンに参加して、地域の皆さまから元気もらっています。そして、梅雨に入りました。傘を新調したり、持ち物を明るい色にしたり、梅雨の時期を楽しく過ごしてください。



☆ 介護のこと知りたいなら ☆

湊町地区社会福祉協議会は今年度、介護をテーマに事業を進めていきます。介護は、まだまだと思っている方もいると思いますが、先に知っていることで安心することもあります。

「福祉ガイド」は、介護保険のことが詳しく書いてあるので、読んでみてはいかがでしょうか。

「福祉ガイド」の配布場所

市役所：介護保険課 高齢者福祉課
南老人福祉センター 浜町公民館



☆ 今年の目標の途中経過 ☆

年始にかかげた今年の目標1つ

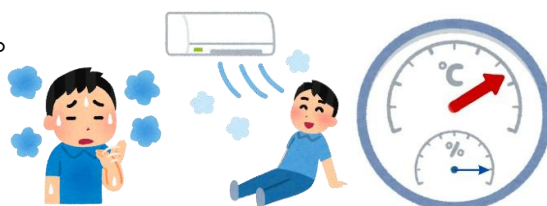
健康第一 テレビ体操の継続と歩くこと

今のところ、テレビ体操は続いています。朝から前屈がスムーズにできたり、前の日に歩きすぎているとふくらはぎを使う運動がつかったり、起きてからの身体の調子がわかります。たくさん歩くことは難しいけれど、なるべく歩くように心がけています。涼しい時間に身体を動かして、継続していきたいです。皆さんは目標や日々の生活で目指しているものはありますか？いっしょにがんばっていきましょう。

これからジメジメじとじとの季節がきます。

部屋の温度と湿度はどうですか？

エアコンを使って快適に過ごしましょう。



室内で熱中症にならないように
温湿度計を置いてこまめに測り、のどが
渴かなくても水分補給しましょう。

ぼくはだれでしょう？

声を出して1から42まで線を引いてみてね



一度に2つ以上のことを同時に行う



脳を活性化させると

認知能力が向上するらしい

歩きながらしゃべる、テレビを見ながら手をグーパーする、洗濯物をたたみながら歌を歌う。

認知症予防には、いいそうです。話に夢中になって転んでしまう、テレビに集中して手がパーのまま・・・そうならないように、意識して行ってみましょう。

習慣化したい

何かを続けたいとき、3日坊主で長続きしない・・・と悲観せず、また始めればいいやと考えて、とりあえず3日、それができたら1週間と続けていったら、知らないうちに習慣になっているかもしれませんね。自分を責めずに「休んでもいいよ、明日やればいい」の気持ちでいきましょう。

