



2月は節分やバレンタインデーなど、季節の行事があります。豆まきをしたり、チョコレートを贈り合ったり…少し普段と違うことをしてみることで、季節の移り変わりを楽しむことができます。お皿に乗った豆を箸でつかみ、別の皿に移動させることは手先の機能訓練にもなるので、お家でやられてみてはいかがでしょうか？季節感を味わい、心を豊かにすごしましょう。

フレイルを予防しましょう【2月1日はフレイルの日です】



フレイルとは？

フレイルとは、年齢を重ねることにより体や心のはたらかし、社会的なつながりが弱くなった状態を言います。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。

最近、足腰が弱くなったなど“衰え”を感じることはありませんか？

フレイルは、早めに気づいて、運動習慣や食習慣、社会参加などの予防法を実践することで、元の健康な状態に戻ることができます。



1月には地区の公民館（南方、宮町）でフレイルチェック会を開催しました。

フレイルサポーターが中心となって行う「住民主体のフレイルチェック会」がいよいよ地区の公民館においても3年ぶりに再開しました。コロナフレイルにならないよう、感染対策をしながら社会とのつながりを守る事の大切さを伝え、健康づくりの啓発に取り組んでいます。握力測定や滑舌チェックなどをしながら、心身の元気度を確認し合う機会となっているので、興味のある方は今後のチェック会への参加をおすすめします！

現在予約受付中の、フレイルチェック会

日 時：2月27日（月）13時30分～15時30分
場 所：神戸町中央公民館 3階 大会議室
持ち物：水分補給のための飲料 定 員：15名
申込み：必要（地域包括支援センターへ）



今月の『通いの場』

お気軽に参加下さい♪

ローズカフェ

日時 2月16日（木）
13：30～15：00
場所 ばらの里 創作室
（入館料不要、喫茶代100円）
☎27-7774

てらカフェ

日時 2月21日（火）
9：30～11：30
場所 正覺寺（北一色674-2）
（参加費 100円）
☎27-2446

グラスiasカフェ

日時 2月4日（土）
3月4日（土）
9：30～11：00
場所 いろどり（神戸204-5）
（喫茶代 100円）
☎51-4847

太陽さろん

日時 2月4日（土）
11：30～13：30
2月26日（日）
9：30～13：30
場所 太陽キューヴ（丈六道173-1）
（参加費 500円）
☎090-1748-2787 宮川まで

※事前予約が必要です。

生きサポくらぶII

日時 2月2日（木）
9日（木）
13：30～15：00
場所 ばらの里 運動室
☎27-7774

※別途入館料が必要です

気軽に通える介護予防教室として、神戸町社会福祉協議会の運営で行われています。

