

生き活きだより



梅雨の候、皆様におかれましては、昨年度に引き続き新型コロナウイルスのため大変な日々お過ごしのことと存じます。今年度も南端・豊岡地区健康づくり推進協議会のご協力をお願いいたします。

会長 木下 静子



令和3年度新たに推進員になりました



よろしくお願
いいたします！



加藤 百合子

今年度より推進員をさせて頂く事になりました。コロナ禍でなかなか活動出来ませんが、活動が始まった際は宜しくお願いいたします。

中園 昇

今年度より推進員をさせて頂くこととなりました。地域の方々のお役に立てるように努力します。よろしくお願いします。

衛藤 さち子

今年度より推進員をさせて頂く事になりました。何も分かりませんがよろしくお願いします。

宇都宮 珠美

母親から引き継ぎました。よろしくお願いします。



安藤 恵子

今年度より、再び推進員をさせて頂くことになりました。安藤です。よろしくお願いします。



石川 ちえみ

コロナ禍の中、運動不足と足腰の衰えを感じる今日このごろです。感染対策をしながら多くの方と安全に楽しく健康づくりをしていけたらと思っています。

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会 今後の行事予定について

年間事業の計画はありますが、新型コロナウイルス感染症の影響により事業が変更・中止となる可能性があります。行事開催の際は、「生き活きだより」にてお知らせいたします。

こんにちは。
わたしたちが南端・豊岡地区の健康づくり推進員です。



氏名
宮本 信男
末綱 洋子
衛藤 さち子
北野 隆則
高橋 圀隆
西園寺 公輝
安藤 裕人
安藤 民子
石川 ちえみ
阿部 道代
木下 静子
桑野 鈴江
中園 由紀栄
栗野 美津子
中島 八千代
田中 いづみ

氏名
宇都宮 珠美
杉野 紀一朗
米田 崇子
大石 豊子
山崎 貴久子
山口 辰生
赤山 ハツミ
石川 大三郎
脇 恵美
野田 美恵子
家入 竜哉
岡崎 まち代
加藤 百合子
城 博子
秋吉 けさみ
安藤 恵子

★★★コロナ禍だからこそ知っておきたい！健康お役立ち情報★★★

しんけん元気プロジェクト！

～keep action 動いち過ごそうえ～

運動

「動かない」と
「動けなくなる」！

- ・からだを動かさないことによる筋力低下は、
- 1週目で20%
- 2週目で40%
- 3週目で60%
- にも及ぶと言われています。
- ・生活の中で運動を取り入れましょう！



食事

毎日3食、食べていますか？
昨日は何を食べましたか？

- 5大栄養素
- ・タンパク質
 - ・脂質
 - ・炭水化物
 - ・ビタミン
 - ・ミネラル
- をバランスよく食べましょう！



口の清潔

毎日歯を磨いていますか？
1日何回、磨きますか？

- ・歯磨きは、むし歯や歯周病の予防だけでなく、感染症予防や誤嚥性肺炎の予防にも有効です！
- ・歯磨きは丁寧に、入れ歯は外して洗いましょう！
- ★口が健康だとおいしく食事が摂れます。元気になれます。よく噛むことで脳の血流も良くなります！



支え合い

毎日誰かと話していますか？
連絡をとっていますか？

- ・誰かと話すことで、気持ちが落ち着きます。
- ・会話や気持ちを伝えることで認知機能低下の予防にもつながります！
- ・今のコロナ禍だからこそ、電話や手紙、SNSで連絡をとってみましょう！
- ★日頃から、人との交流を大切にしたいですね！

