荏原第一　支え愛・ほっとステーション

ほっとレター

2025年
夏号

こんにちは。荏原第一 支え愛・ほっとステーションです。
毎日厳しい暑さが続いていますが、皆さまいかがお過ごしですか？
7/1（火）に開催しました地域交流会についてお届けします。

地域交流会のご報告

今回の交流会では
明治安田生命保険相互会社の河合様より
「フレイル予防」についてお話しいただきました。

いちにのさん体操の様子

ベジチェック・血管年齢測定の様子

フレイルは「社会的フレイル（外出がおっくうになる）」、「精神的フレイル（気分が沈んでしまう）」、「身体的フレイル（足腰が弱る）」の3種類があり、未然に防ぐためには、バランスの良い食事を取ることや、適度な運動をすることや「生きがいづくり」が大切であることを学びました。
講義の中では実際にフレイル予防にもなる頭の体操として「ジャンケン体操」や「いちにのさん体操」を体験しました。

グループワークの様子は裏面へ→

荏原第一 支え愛・ほっとステーション

品川区小山3－14－1
☎ 03-6421-5557

支え愛 ほっと ステーション

■開設日時
月～金曜日（祝日除く）
9:00～17:00

担当：鈴木・髙山

「みなさんが健康でお元気でいられるために取り組んでいること・工夫していること」をテーマについて話しました！

人とふれあい、出来るだけ多くの人に挨拶をしています。
よりみち　男性のご参加をお待ちしています！！

趣味があるのがいいかも。
楽しみであり、外出の機会にもなります。

早起きや食事に気をつけたり、
よく歩くことです！
“適当”なことも大事ですね。

活動に参加するきっかけ（情報）が知りたいですね。
よりみち「むさこ」に最近参加しています！

ご参加下さった皆様ありがとうございました。
またこうして地域の方とお話する場を設けていきたいと考えています。今後ともよろしくお願いいたします。