



品川第二 支え愛・ほっとステーション

令和7年

12月

ほっとレター

身近なふくしの相談窓口
支え愛・ほっとステーションです♪

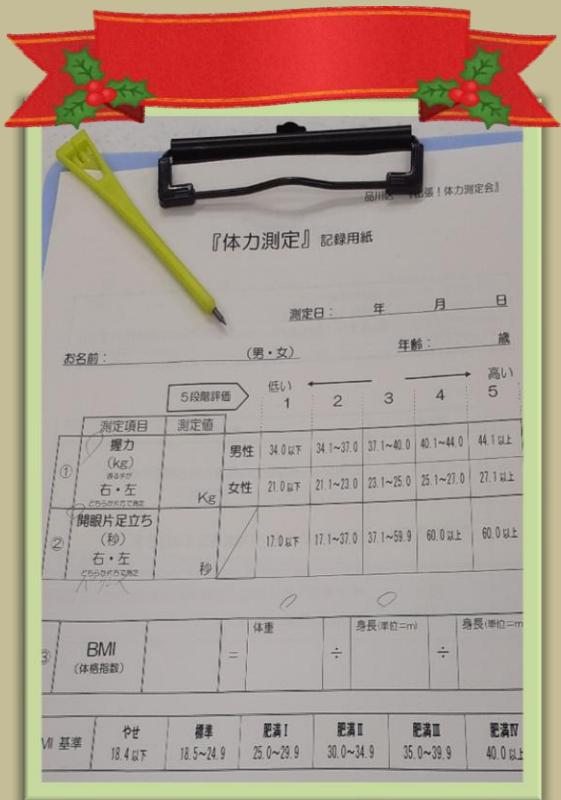


いよいよ年の瀬となりましたが、品川第二地区の皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。

11月13日(木) リハビリテーション専門職である「品川区介護予防による地域づくり推進員」の方がよりみち南品川(南品川シルバーセンター)に訪問し、体力測定会を開催しました。



当日は準備体操を行ってから
握力・BMI(体重測定)
片足立ちを行いました。



○ BMIによる肥満度分類は
普通体重:18.5~24.9



○ 握力測定は高齢者の平均は
男性:27.1 女性:18.6



○ 開眼片足立ちの平均は
男性:13.9秒 女性:15.1秒



本年も大変お世話になりました。来年もよろしくお願ひ申し上げます。
新年は1月5日(月)からとなります。

品川第二 支え愛・ほっとステーション

品川区南品川5-3-20

月~金曜日(祝日を除く)

☎ 03-6433-0441

9:00~17:00

阿部・大山

支え愛・ほっとステーション
ホームページにも掲載中♪

