

# ちよだ

## まるけあ通信

静岡市葵区千代田地域包括支援センター

静岡市葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602

FAX 054-207-8603

〈令和3年度 第3号〉

あけましておめでとうございます！



今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

コロナウイルスの感染状況も新しい型のものが  
広がってきており、なかなか安心できませんね。

そんな中でも千代田包括では、感染予防対策を講じながら、  
事業や活動を行っております。相談も変わらず随時受け付けて  
おりますので、心配な事等ありましたらいつでもご相談ください。



令和3年10月に脳の健康度テストを  
行いました。大変好評で定員を  
大幅に超えるお申し込みを頂きました。  
1日目はテストを行い



2日目は城東保健センターの岡田様を  
講師に迎え、栄養から学ぶ認知症予防  
と題し講演いただきました。

皆様熱心に取り組み  
有意義な時間となりました。



令和3年12月には  
家族介護者の集いを開催しました。  
7名の方にご参加頂き  
和やかに介護の事、認知症の事などを  
みなさんでお話ししました。



ご参加くださった方々ありがとうございました



コロナの影響もあるかと思いますが、最近外出の機会が減った、足腰が弱ってきたというような相談の数が増えてきています。寒い日が続くとついつい外出するのが億劫になっていませんか？運動不足は、体力や筋力の低下を招き、思わぬケガに繋がるだけでなく、生活習慣病にも繋がってきます。規則正しい生活を心がけるとともに、適度な運動をする習慣をつけ、予防をしていきましょう。

バランスの良い食事



適度な運動



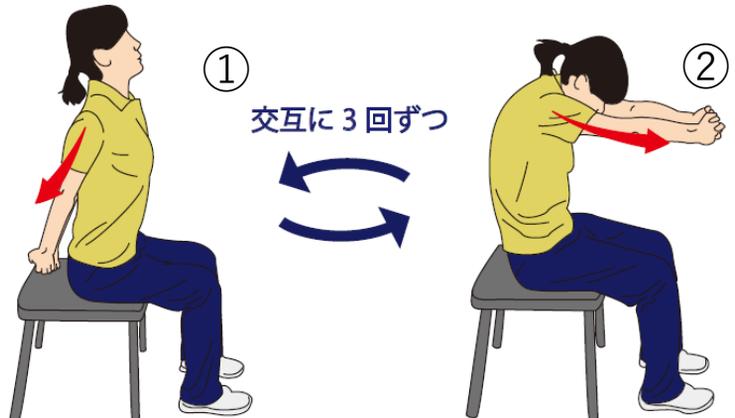
良質な睡眠



### 簡単ストレッチ ～肩甲骨の内外転運動～

①肩をしっかり後ろで寄せ合って3秒保持

②腕をしっかり前に引き出して3秒保持



### 【包括事業の予定】

- 健康教室 2月中旬ごろ開催予定  
改めてご案内させていただきます。  
問い合わせは千代田地域包括支援センターまで

※新型コロナウイルスの感染状況によっては開催を延期する可能性もあります。



今年もどうぞよろしくお願いたします

静岡市葵区千代田地域包括支援センター

静岡市葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602

FAX 054-207-8603

