

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

サロン

—第6回そくさい会—

「アニメで綴る南砺市の旅」

南砺市役所交流観光まちづくり課

日 時 9月22日(木)

午後1時30分～3時30分

当日参加も可、お気軽に参加ください



ほっと あつと なんと

学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講 師 まとめる専門家

松本 千尋 先生(香城寺)

日 時 9月15日(木)

午後1時30分～3時30分



学び

—老人クラブ高砂大学—

「町 史」

講 師 自然解説員

辻 澤 功 氏

日 時 9月15日(木)

午後2時00分～3時30分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください

交流

—石楠花の会—

「健康体操」

日 時 9月16日(金)

午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員

新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸などを楽します



◆ 脳トレコーナー 「ひらがな問題」 ◆

☆次の文字を並べ替えてみましょう

【例】んこめらいかした ⇒ からしめんたいこ

① なとうまあつ ⇒ _____

② どきつうねん ⇒ _____

③ うしとろこも ⇒ _____

④ そむくとふーり ⇒ _____

⑤ うんきごびぼら ⇒ _____

⑥ りくうんじまゆ ⇒ _____

⑦ ろーやつるきべ ⇒ _____

⑧ にれめいばたら ⇒ _____

⑨ だごたきままし ⇒ _____

⑩ しゅやちかうひ ⇒ _____



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

脳トレの答え

①あまなつとう

②きつねうどん

③とうもろこし

④そふとくりーむ

⑤きんぴらごぼう

⑥くりまんじゅう

⑦ろーるきゃべつ

⑧ればにらいため

⑨だしまたまご

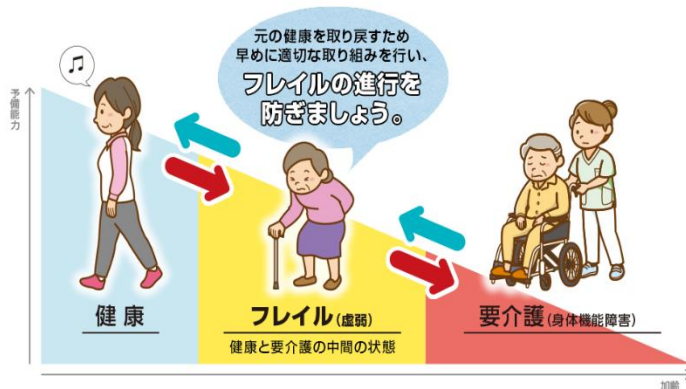
⑩ひやしちゅうか

裏面も
ご覧ください

「いつもの生活の中で フレイル予防」

○フレイルとは

加齢に伴い、筋力や認知機能の低下や閉じこもりがちになるなど、体力や心身の活力が低下しはじめ“健康”と“要介護”の間にある状態のことです。「年だから」と年齢のせいにして放っておくと気づかないうちにフレイルが進み、徐々に要介護状態に移行すると考えられています。しかし、適切な取組を行い早期に対処することで健康な状態へ戻すことができます。



最近こんなことはありませんか？

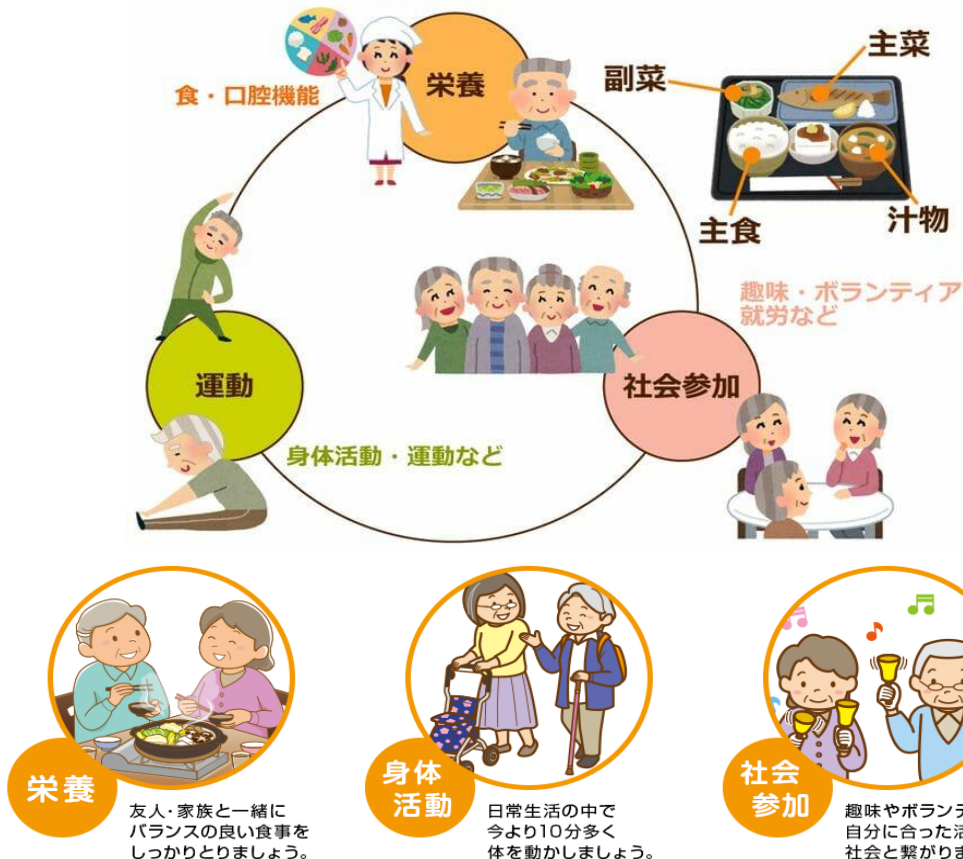
- ☐ 半年前より2~3kg体重が減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 出かけるのがおっくうになった
- ☐ ペットボトルのふたを開けにくくなった
- ☐ 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた
- ☐ 以前より人と会話をする機会が減った



1つでも当てはまれば「フレイル」のリスクが高まっています。

○フレイルの予防には 運動・栄養・社会参加が重要といわれています。

フレイル予防に必要な3つのこと



☆10月13日(木) 午前10時より交流センターで「フレイルチェック」を行います。

この機会にご自分の健康状態を確認してみませんか？(詳しくは10月号で改めてご案内します)