



長寿の
秘訣

日々の健康は 『規則正しい生活から』

「規則正しく生活することが大事！」
渡井ナミ子さん 100歳

6:00に起きて21:30に就寝、3食きちんと食べ、毎日の日課もご自身で決めて取り組んでいます。

若いころからじっとしているのが嫌いな性格。「何かしらやる事を見つけています、よく眠れるんですよ」と笑顔で話してくださいました。



「歩けなくちゃね～」と
毎日、午前と午後に
足振り運動をしています。
片足つつ50回×3セット、
一日600回を日課にしています。



70歳から始めた編み物。
自作のベスト♡
素敵ですね。



94歳から始めたナンプレ！



目標は、満点！！
問題も書き写しています。



スマートフォンでフレイル予防



綾瀬市
推奨

「フレイル」を予防する努力を、1人で続けるのは大変・・・
みんなチャレなら、スマホを使って仲間とウォーキングが
出来ます。



- ① 1人でがんばり続けるのはたいへん...
- ② 同じ目標を持つ5人1組のチームに参加!
- ③ 食事や歩数をチームに写真で報告!
- ④ いい習慣で毎日が楽しくなる



綾瀬市専用2次元コード

無料でダウンロードできますが通信料は利用者負担になります。

令和5年度 いろは教室 参加者募集

いつまでも元気に！
介護予防教室

令和5年5月10日より全10回 定員：15名(先着順)
原則毎月第1又は第2水曜日
13時から15時半

4月3日
受付開始

場所：地域交流館はなね(泉正園奥)
内容：健康体操、骨密度測定など
対象：市内在住の60歳以上で一年を通し参加出来る方
費用：年間1,000円(保険代、材料費等)
申込：泉正園 ☎ 70-1888

* 新型コロナ感染状況により変更がある場合も
ございます。



認知症カフェ 「らくらくカフェ」



認知症の人やその家族、関心のある方、
専門職の方などと気軽に集える憩いの場です。

認知症について知
りたい。介護の合間の
ひと休みに。



- ▲ 場所：地域交流館はなね(泉正園奥)
- ▲ 開催日程はお問い合わせください。

編集後記

コロナ感染予防を行い、地域の方向けの介護予防教室を企画しております。同年代の方と交流しながら、フレイル予防もできます。ぜひ参加してください。



綾瀬市より委託を受け介護に関する悩み、
手続き、福祉サービスなどの相談を行っています。

相談は**無料**です！

地域包括支援センター 泉正園

せんしょうえん 70-1888

担当地域

上土棚全域

落合全域

深谷全域

本蓼川全域