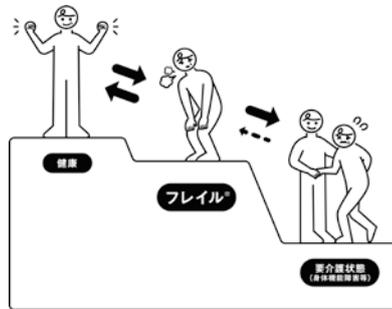


元気にフレイル予防!!

フレイルをご存じですか?年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態となる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。フレイル予防には、3つのポイントがあります。栄養・身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう!



栄養
食事の改善
食事は活力の源です。バランスのとれた食事をしっかりととりましょう。また、毎日の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

身体活動
ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。年より10分多く体を動かしましょう。

社会参加
趣味・ボランティア・就労など
趣味やボランティアなどで活動することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

適度に食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう!!

出前元気はつらつ教室は、村民の生きがいづくりや健康の向上を図ることを目的とした事業で、村内9か所の公民館や集会所で年10回ずつ開催されています。体操や歌、音楽といったバラエティに富んだ内容になっていますので、ぜひご参加ください。



時間: 13:30~14:30
対象: どなたでも
参加費: 無料

※日程の確認等は、泉崎村保健福祉総合センター 保健福祉課 (☎54-1335)までお問い合わせください。

～ 講師・教室紹介 ～

- ♪音楽療法 近藤美智子先生
ピアノの演奏に合わせて、楽器を用いて脳トレや体操を行います。
- ★笑いヨガ 三浦洋子先生
笑いヨガの呼吸法を組み合わせた誰にでもできる健康体操を行います。
- ★筆あそび 白石元子先生
自由に楽しく、自分らしい文字を書くことができます。
- ★お口元気アップ 降矢ふく子先生
歯科衛生士による、フレイル予防のための正しい口腔ケアの方法や体操・マッサージを学べます。
- ★食と笑い体操 峯淳子先生
栄養に関する講話や笑いヨガを行います。
- ♪歌体操 菊地幸先生
先生の歌に合わせて、手や足を動かし脳トレや体操を行います。
- ★フレイル予防体操と講話 本田陽子先生
フレイル予防の体操と認知症予防のお話が聞けます。
- ★リハビリ体操 泉崎南東北リハビリテーションスタッフ
柔軟体操や手足の運動を行い、みんなで体力測定を行います。
- ★脳活☆元気体操 黒崎節子先生
音楽に合わせた脳トレやよさこい踊りをします。
- ★スローエアロビック 和知弘子先生
「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れ運動初心者でも行えるエクササイズを行います。

注文型の販売 「肉屋 きのうち」 営業中です

国産豚肉 商標登録 第6175634号

匠のぶら豚

福島県内では初めて、農場 HACCP と JGAP の認証取得をした、安全で安心な豚肉となっております。ご家庭用から贈答品も扱っておりますので、是非ご賞味ください。

ご注文の際は、いずれかの方法でご連絡ください

TEL・FAX: 0248-53-3420 Mail: info@kinouchifarm.co.jp LINE: 090-7938-2181

生産者: 株式会社 木野内ファーム 販売所: 肉屋 きのうち
福島県西白河郡泉崎村関和久明地 1-5 福島県西白河郡泉崎村関和久下町 6-5-1

家庭菜園から農業まで
野菜作りにぜひ堆肥をご利用ください

●豚ふんは、元肥はもとより土壌改良にも利用できます。
●散布機で散布することも可能ですので、お気軽にお問い合わせ下さい。

※配送は、天候状況等により判断し、配送致しますので、お時間をいただく場合がございます。

| | | |
|----------|-----------|--------|
| 価格(税込) | 泉崎村内・農場周辺 | |
| ダンブ 2t/台 | 2,200円 | |
| 計 | 3,300円 | |
| 散布機 1t/台 | 内訳 | |
| | 堆肥代 | 1,100円 |
| | 散布代 | 2,200円 |

堆肥のご注文はこちらまでお願いします
生産者: 株式会社 木野内ファーム
福島県西白河郡泉崎村関和久明地 1-5
TEL・FAX: 0248-53-3420