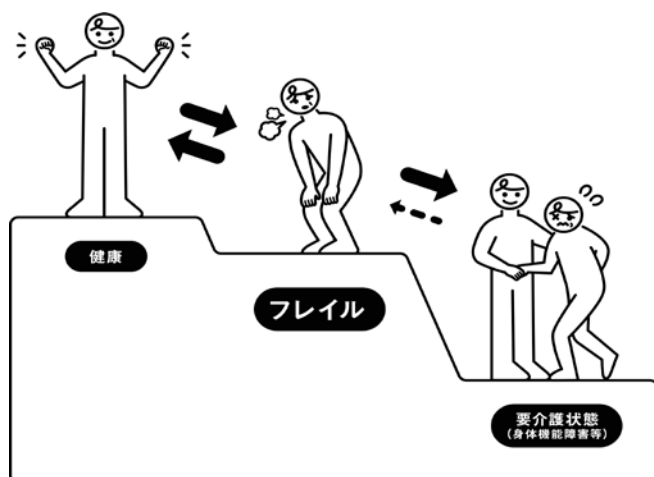


## 元気にフレイル予防！！

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3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

### フレイル予防

#### 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。今より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外出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★

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時30分～14時30分

対 象：どなたでも

参加費：無料

※日程の確認等は、保健福祉課

(☎54・1335) までお問い合わせください。



### ～参加者の声～

「毎回楽しく参加しています」「先生方とも話が楽しみです」

「人と会う機会を作ってください、感謝です」「最高のつどいです」

ぜひ、お知り合いの方やお友達、ご近所の方と一緒に足を運んでみてください！  
みなさんのご参加をお待ちしています。

