



はしかべ体操



川島ライフデザインセンター 9/28

家族介護者教室

日頃の介護疲れを癒す
ストレッチ体操と歯科
医師による「**お口は命
の入り口**」舌は**生き抜
く力**という講話を聴
きました。舌の力が健
康につながるという話
を聞き、お口の体操
「**はしかべ体操**」を紹
介されました。

回覧

地域包括支援センター
リバーサイド川島園

次回の家族介護者教室のお知らせ

12月18日(水) 13時～

『歌や音楽で癒される時間』

川島ライフデザインセンターにて



発行元

地域包括支援センター
リバーサイド川島園
住所…川島河田町1-348
電話番号…0586-891-2979

地域ネットワーク会議

リバーサイド川島園 7/9

地域福祉関係者のネット
ワーク作りを進める会議を
しました。
今回は、「一人暮らしの高
齢者の安否確認」をテーマ
に川島地区の民生・児童委
員、近隣ケア活動員、ケア
マネージャー等合わせて
30人を超える参加があり
ました。



地域包括支援センターは
高齢者の皆様が、健康で自立
した生活が送れるよう支援さ
せていただいています。



通いの場 フレイルチェック

フレイルとは、年をとって体や心の働きが弱くなることを言います。

この事業ではフレイル予防のお話や、からだの測定などを行います。

自分自身の健康の状態を振り返り、足りないところを見直し改善する事により健康寿命を延ばすことが出来ます。

今年は川島のいくつかの団体の方がフレイルチェックを受けられました。皆さま楽しみながら受けられていました。チェックをして体力に自信を持たれる方、また弱った自分を認識される方など様々ですが、チェック後の生活を見直すいい機会になるようです。



ボランティアハウス・シニアクラブ・その他団体の方！
フレイルチェックを受けてみませんか？

無料で受けられます。



おすすめ
天然塩

減塩するより天然塩を！



『減塩』が体の不調を招いている？
骨粗鬆症・冷え性・こむら返り等の不調の原因が『減塩』にあるといわれています。

一般的な精製塩は体にとって害があるため減塩と言われてきました。

しかし海水から作られる天然塩はミネラルが含まれかえって体の調子を整えると言われています。

『天然塩』をとって健康を取り戻しましょう！

組成はほぼ一緒



※疾患のある方は、医師の指示に従ってくださいね