

ごてんだより



Vol.7

ごあいさつ

みんなで乗り越えましょう！

皆さまにおきましても、コロナ禍の中いろいろな面で影響が出ている
ことと思います。今できる対策を行い、ともに乗り越えていきましょう！

当センターでも、当面の間
活動を自粛させて頂いており
ますが、月～土曜日の
8時30分～17時30分まで
事務所は開いております。

まずはお電話にて、
ご相談ください。

新任職員紹介

認知症地域支援推進員
の服部です。
釣りが趣味です。



看護師より

フレイル対策

新型コロナの影響にてご自宅での生活が長く続いています。
コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に保つちょっとした工夫をしてみましょう。

- ・ 手洗いをしましょう
- ・ マスクをしましょう
- ・ 3密を避けましょう



対策ニャン

- ・ 体操やスクワットなど、家の中でもできる運動をしましょう



運動

- ・ 免疫力を高めるために、しっかり食べましょう

食事・栄養

- ・ お口の体操、早口言葉、してみましょう

オーラル

- ・ 電話やメールで交流を図りましょう

社会的交流

コロナ禍で外出自粛が続く、人と人が、ふれあう機会が少なくなってきました。そのような中では、「あれ？」と思うような知人の変化などにも気づきにくいものです。認知症は、誰もが起こりうることです。脳の病気により、覚えることや思い出すこと、また正しく判断することが苦手になり、時には感情的になってしまうこともあります。認知症に対する理解や知識をもって、みんなで支えあうことが大切です。

ちょっとでも心配だな、と思ったら、まずはご相談下さい。



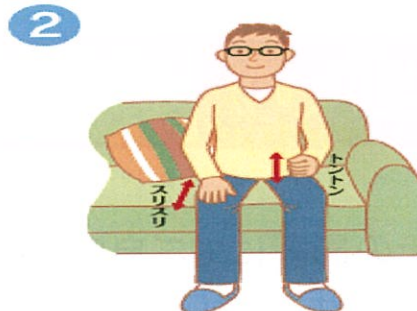
体操の案内

自宅でできる！頭の体操②

脳の活性化のためにやってみましょう！「トントン スリスリ」

①椅子に座って、両手を、太ももの上に置きます。右手で太ももをトントン、左手は前後にスリスリさせます。これを同時に行います。

②次は右手と左手を入れ替えます。左手で太ももをトントン、右手で太ももをスリスリします。これを何回か繰り返します。



平塚市高齢者よろず相談センター ごてん

電話：0463-31-6957

FAX：0463-34-9276

住所：平塚市御殿2-17-42

(社会福祉法人 伸生会 内)

○相談は無料です ○相談の秘密は厳守します

