

# ふれあいのさと通信

2026年  
2月1日

35号

指定管理者  
ハートフルしんき

## ★貯筋運動

使って貯める筋肉貯金で  
いきいきライフ



令和8年1月9日(金)  
魚住 開催

筋肉量の大切さと、高  
齢者に適した筋トレを  
教えて頂きました。



日々の積み重ねで、  
筋肉を貯めましょう！

令和8年1月18日(日) 大久保 開催

## ★むかしあそび

こま回し、竹とんぼ、  
けん玉、だるま落とし  
など、盛りだくさん！  
ツイスターゲームは特  
に人気で汗を流しながら  
楽しんでいました。



## ふれあいの里中崎からお知らせ

高圧ケーブル交換工事のため 3月1日(日)

は終日休館いたします。ご了承ください。

## インフルエンザにご注意！

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シ  
ーズンです！4,5月まで散発的に続くことも…。  
人によっては重症化する恐れがあるので、感染予防  
対策をしっかりしましょう！

### <主な症状>

- ★ 38度以上の発熱
- ★ 全身症状（頭痛、関節痛、筋肉痛など）
- ★ 局所症状（のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳など）
- ★ 中耳炎、副鼻腔炎、肺炎などの合併症

### <要注意ポイント>

- 高熱による脱水症に注意！水分や塩分をしっかり  
とりましょう。
- 高齢の方は、熱が出にくいうことがあるそうです。  
油断せずしっかり休みましょう。
- インフルエンザ後に『細菌性肺炎』を起こすこと  
もあります。発熱や咳が長引く、呼吸が浅く荒い  
ようであれば、肺炎が疑われます。食事がしっかり  
とれているかもチェックしましょう。

## ★親子ダンス

令和8年1月18日(日)  
中崎 開催



音楽に合わせてダン  
ス、フラフープやお手  
玉で遊び、パラバリー  
ンで大人も子どもも大  
興奮！元気いっぱいの  
時間でした。

令和8年1月21日(水) 二見 開催

## ★簡易フレイルチェック会



一生懸命にメモをとりながら「はー、なるほど！」と  
熱心に聞いておられました。最後はサブちゃんの  
「与作」に合わせて楽しく筋トレしました！



令和8年1月22日(木) 大久保 開催

## ★血圧講座



塩分・食事・薬・睡眠・  
運動と5つの極意のお話  
をしました。なかなかバ  
ランスの良い食事は難し  
いと熱心に聞いておられ  
ました。



## 予防方法



うがい  
手洗い



マスク  
着用



換気



ワクチン  
接種

## ふれあいの里二見 からお知らせ

以前から1階口ビー  
が寒いというお声を多  
数おきましたので、  
ひざ掛けをご用意しま  
した！特に女性の利用  
者さんに喜んで頂いて  
います。

