

★貯筋運動

使って貯める筋肉貯金で
いきいきライフ



日々の積み重ねで、
筋肉を貯めましょう！

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。



★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、パラバレー
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 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。



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「は一、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。

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
とりましょう。
- 高齢の方は、熱が出にくい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。

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 階ロビー
が寒いというお声を多
数お聞きましたので、
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。

