

「わっこ」ニュースレター

NEWS LETTER

新しい生活様式を考えながら

緊急事態宣言が最初に出されたのが2月28日でした。あれから3ヶ月の月日が流れました。目に見えない恐怖、感染するかもしれない不安の中で生活させていただろうと思います。スタッフ一同、皆さまのお身体に変化がないか、心配する日々を過ごしました。全国の緊急事態宣言が解除された今、ようやく再開される「わっこ」を心待ちにしています。今後は、政府が出した「新しい生活様式」に合わせながらの運営をしていきます。皆さまのご協力をお願いしながら進めていきますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、自粛生活が続き、筋力の低下を心配されている方も多いと思います。天気の良い日は十分に感染対策をしながら少し散歩などはいかがでしょう？つつじ、すずらん、芝桜、色とりどりのお花たち。見渡すと新緑が美しい季節となりましたね。自宅で体操やスクワット、ストレッチも良いかと思えます。

食生活の偏りはありませんか？買い物をする頻度が減ると、食事を簡単に済ませることが増えていたかもしれません。1日に必要な栄養が十分に摂れないと、筋力低下や体力の低下などに陥ります。そしてこれは「フレイル(虚弱)」を招きます。フレイルを放っておくと、要介護への加速、認知機能低下などの可能性も出てきます。フレイルにならないためには、やはり適度な運動と、しっかり食べることが大切です。旬の食材を取り入れながら、主食、主菜、副菜を組み合わせ、しっかり食べて健やかな毎日を送りましょう。

今後、わっこの中で運動や栄養、脳トレなど、皆さまが知りたい情報をお伝えしながら、楽しく活動していきたいと思えます。



バランスの良い食事を!

バランスの良い献立=
主食(糖質)+主菜(たんぱく質・脂質)+副菜(無機質・ビタミン・食物繊維)

主食	主菜	副菜



わっこ再開のお知らせ

5月いっぱい休止していたわっこですが、6月18日から再開することとしました。今後も感染拡大を予防するため、対策に努めながらの開催となります。

- ◆来館の際は検温をさせていただきます。37.0以上は参加することができません。
- ◆熱がなくても風邪症状(咳、痰、鼻水、鼻づまり、下痢など)がある場合は参加することができません。
- ◆マスクの着用をお願いします。(ない方はこちらで用意します)
- ◆十分な換気をし、身体的距離をとりながら活動します。
- ◆お茶会は中止とさせていただきます。適宜とる水分補給のためのお茶はこちらで準備致します。皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

サークル開催日時は → 毎週木曜日 13:30~15:30 場所→大谷地団地町内会館 1F

お一人の方もたくさん参加されています。事前の予約は必要ありませんので、どうぞお気軽に、お越しください。(見学もできます)

参加費
1回 ¥500

認知症予防サークル「わっこ」 6月の予定

毎週木曜日 午後1:30～午後3:30

大谷地団地町内会会館にて

お申し込みは不要です。直接会場にお越しください

4日

お休みいたします

わっこを安全に継続して開催するための準備期間としてお休みさせていただきます。

11日



18日

体を整える体操

自粛生活はどうしても運動不足になりがち。固くなった体をゆったりと伸ばしながら、関節や筋肉を健康的な状態に整えていきましょう。



25日

認知症危険度チェックと身体機能検査

5項目の認知機能を検査します。自分の得意・不得意なことが良く分かり、今後の認知症予防に役立ちます。



7月2日

ボッチャ

ボッチャは室内でできるカーリングによく似た競技です。東京パラリンピックの正式種目にも採用され、注目を浴びています。

