

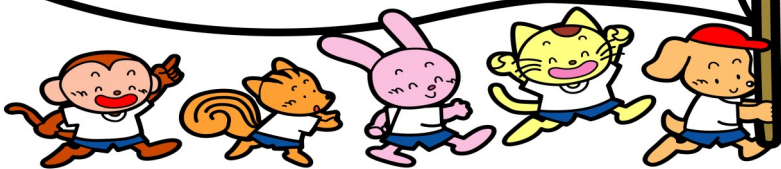
発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <http://www.fcksc.org/>

暑い日が続いていますが、皆さんいかがお過ごしですか？今年は、熱中症対策と、うがい・手洗い・手指消毒・しっかり換気で感染症対策をしながら、元気な体で夏を乗り切りましょう。

10月から始まる介護予防 3か月教室のご案内



10月から始まる介護予防教室の募集が始まりました。

新型コロナウイルスの影響により、定員数、開講時間を変更しています。詳しくは、8/1号広報ふちゅうをご覧ください。



郵便はがきでお申込みください！

〈往復はがきの場合〉 →ポストに投函してください。

- ・希望教室番号・希望教室名（1人1教室）・時間 ・住所 ・氏名（ふりがな）
- ・性別 ・生年月日 ・電話番号 ・介護認定の有無と返信用宛名を記入

〈はがきの場合〉 →いきいきプラザにご来館ください。

はがきに宛名を記入し、専用申込み用紙と一緒に申込みください。



※記入もれ、その他不備の場合は無効となりますのでご注意ください。

※定員超過の場合には抽選となります。

申込み期限：8月20日（木）**×切必着**

※少人数制教室の募集は9月1日以降になります。

感染症の状況次第で変更・中止となる場合がありますので
予めご了承ください。ご不明な点はお問合せください。



いきいきプラザから皆さまへのお願い

感染症対策のために以下のことを守ってください

発熱・風邪症状・
体調不良の時は利用不可

マスク着用
咳エチケットを守ろう

手洗い・うがい・
手指消毒の徹底

近距離での会話の自粛



マスク未着用の場合10分以内の退館をお願いすることがあります

いきいきプラザの取り組み

- ・感染症対策の注意喚起
- ・職員の体調管理と検温、マスク着用
- ・事業開始前後の除菌清掃
- ・各所に消毒剤を設置
- ・換気装置の常時稼働、ドアの解放
- ・トイレのジェットタオルの停止 など



ご理解ご協力
よろしくお願いいたします。

元第一豊田ふちゅう株機イメージキャラクター
「おぼピー」

理学療法士 北村職員の

ワンポイントアドバイス

「免疫力を高める運動ってなに?」



「免疫」とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に入ってきたときに「異物」とみなして攻撃し、排除するためにじぶんの体を守る仕組み（働き）のことです。

一般的に免疫の働きは、加齢やストレス、筋肉量の減少などにより低下すると言われています。つまり、外出の機会が減り家の中で過ごすことが多くなると、身体活動量が減り、食欲が出ないのなどで体重が減ります。また、筋肉量が減少するとフレイルに陥る連鎖が生じます。大切なことは、生活習慣を見直し、自分らしく生活していくために運動を取り入れ、健康を維持することです。さらに、運動により体内の血行を促進することは体温を引き上げて、免疫の働きを高めることが知られています。

日常生活にプラスワン（ひとつ）することから始めてみませんか。日常生活で何気なく行っていることのひとつに、椅子から立ち上がる動作があります。いつもより意識的に回数を増やし運動として取り入れてみるのも良いでしょう。

普段から運動や体操をしている人は、プラスワンで声を出してみましょ。例えば、かかと上げ運動と同時に早口言葉を言ってみると更にフレイル予防になり効果的です。

生麦生米生卵!



編集後記

★運動習慣を持つことと同じくらい「こまめに動く」ことが、健康の維持向上に効果があるんですよ♪ じっとしてる時間、座っている時間を減らして、ちょこちょこ活動を増やしてみてくださいね。

★8月になると葡萄(ぶどう)が旬を迎えますね。世界で最も栽培されている果物だそうです。その約7割はワインのために育てられているみたいですよ。葡萄を選ぶときは皮に注目すると白い粉のようなものが付着している場合があります。それはカビでも薬剤でもなく、新鮮な証拠ですので買うときの参考にしてみてくださいね。

★今年は新型コロナウイルスの影響で花火大会や夏祭りなど様々なイベントが中止になってしまいました。楽しみにしていた東京オリンピックも来年に延期です。残念ですが楽しみは来年にとっておきましょう。