令和2年 11 月 1 日発行

「フレイ は

フレイル予防ポイント事業スター

W A

を上限に、1ポノ

イント=

1 円

で

電子

年

· 度 内

で5

ポ

1

は上

ることでポイントが貯まる「か

ル予防ポイント」事業が

スタ

蔔

づくりや、ボランティ

活動

. 参 \mathcal{O}

す 康

加健

わフ

a

さらに今年度から

はご自

じかと思います。

柏市在住の 40 歳以上の方 発行場所: 柏市役所、パレット柏、 地域医療連携センタ-



柏西口第2地域包括支援センター主催

直近の対象事業

※感染症対策により、お申し込みが必要です。





18(水) 権利擁護講座 「今こそ知りたい とお金の話」



もうす \mathcal{O} 予歩 防に 手 前 力の ø 対象となる事業は? タ や介護予 な

る事

は ン 地

防セ

1 づくり活動で20ポイ取得できるポイント 座のほ ア活動などです。 か、地域の

ます。 対象事業 ア活動で1 限があります。 ① 1 日 は専用サ ロで取得できるポインパで1回 10 ポイントないがく 20 ポイントない 1 Ł

※QRコードを読み込んで

ント

カー

はフレイ

むことでお買

ント

力

1

۴

ター はご自 域 口 で 包1 が主催す 括支援セ シト ボ 身 らえ ラン ラン \mathcal{O} す。 物もちょ の の

ポイントカードでフレイル予防

長 小野田 **和西口第2地域包括支援センター**

しド財す「「おかっぱおる」を? イ店 「かる し かと思います。 杯開 で とよく聞かれます とけば ŀ わフレイ 買 力 ポ う方も 1 イント ۴ を ル お 予 持ち 力 ル防 予ポ

でも様康 してみようかな」という動機トが付く」そしたら「参加を なか難 付けになるかもしれません。 場今継ず日が後続気々 その点、 あそこに行ったらポ 、の健康が 広がる ポの け 0 肝です。 イント かったりします。 ため て 日常の生活の くことは、な カ事 づく って と意 がが ŋ 予 付 ۴ 想与さ 無 イ 中

社会参加でポイント貯まる!

温みでお で 7 **a**

ジ

oます。カード発行は無イル予防の取り組みでN(ワオン) にチャージ

覧になれます。

1 ドを持っ イル予防

September

講 入も万応偏知 とるな感多た認 し師 5 れサ人援見症認を方く染数事知今た せ当の名てポに団をへ知おが制症のも症回 セ派以い も付いまでいる。 して為たあ定事報 養ま在か理タ上しにめり員がか成す1く解しまお定まを掲した。2月のけまった日本が った 2見のはよっ断員し超載わ てあ ない。 いりを たりを たえさ こす少。 るれ 7 守も 力今 問いれ を後0ると認 るれ いまば

まさんの知ろ の発イコン しつの問症尋認配チオー専9 たて方いサね知布ラント門月 いが合ポて症をシ薬に店18る関わしこに行と局て街日 と局 いマの当の せゃらつ マスクな など、それる まし を ーれい セセ 7 ンス トは 分せた成方い タ で、 く講やろ 1 て ラ り下 ス啓

知 症 サ ポン日 ポ 症ーコ 成講 オ

法の医開知し 等気学講症ル月 を持的しサセ25 講ちな 義や知認しタ 形具識知タ 式体 で的認に養 学な知つ成トイ び対症い講に ま応のて座

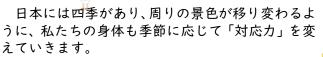


症 介護 · 月 に 慢者の 月 21 学問 方 Þ あ が世 \mathcal{O} せ、 上全ル を や菌ツ 目認各ハ



まだ保健師の

今の季節 健康一口メモ



夏の暑い時には汗を出して、身体の熱を逃がした り、冬には毛穴を縮めて体温が逃げないように対応

私たちは特に意識しなくても、自然に身体にとっ て心地よい状態を保つ調節機能を持っています。こ の調節をしているのが「自律神経」です。

年を取ると私たちの動作はゆっくり目になりま きちんと動作はできるのですが、時間がかかる ようになります。同じ様に自律神経もゆっくり目に 働きます。焦らずゆっくりと動作をすれば身体も追 いついていきます。

朝の光を浴びて自律神経のスイッチを入れ、ゆっ たりと身体を動かすと自律神経が整います。

急がず、マイペースで楽しく身体を動かして、秋 の味覚を楽しめたら、さらに美しい秋が満喫できる ことうけあいですね。

の講座のご案内



日時:11/18(水)13:30~15:00

場所:新富近隣センター 2F

定員:20名(申し込み順)

※検温、マスクをお願いします。 フレイル予防カードをお持ちの方はご持参ください。

います。ぜひ、ご参加下さゝ。公的な金銭管理制度等のお話を講義形式で行公的な金銭管理制度等のお話を講義形式で行前にしておく「お金の話」のほか、後見制度やンナー大村優介氏をお招きして、認知症になる三菱UFJ信託銀行のフィナンシャルプラ