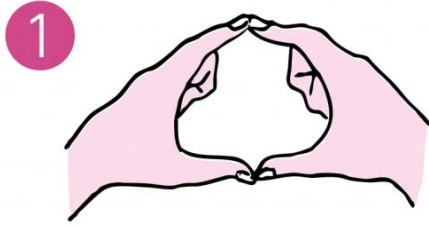


◆「指輪っか」テスト◆

◎両手の親指と人差し指で輪を作ります。



◎利き足でない方の、ふくらはぎの一番太い部分を軽く囲みます。



困めない



ちょうど囲める



隙間ができる

要注意



◎輪っかのすきまが大きいほど、加齢や疾患により、筋肉量が減少していることを示しています。

◆口の筋肉を鍛えるには◆ 「パ・タ・カ・ラ体操」



口腔体操「パタカラ長文」

パンダの宝物は、
 パパパンダから貰ったラツパ
 歩いてパタパタ、鳴らしてパラパラ
 高かったラツパで、財布の中は空っぽ



ささえあう 愛と福祉でまちづくり

第40号(平成30年6月発行)

サロン通信

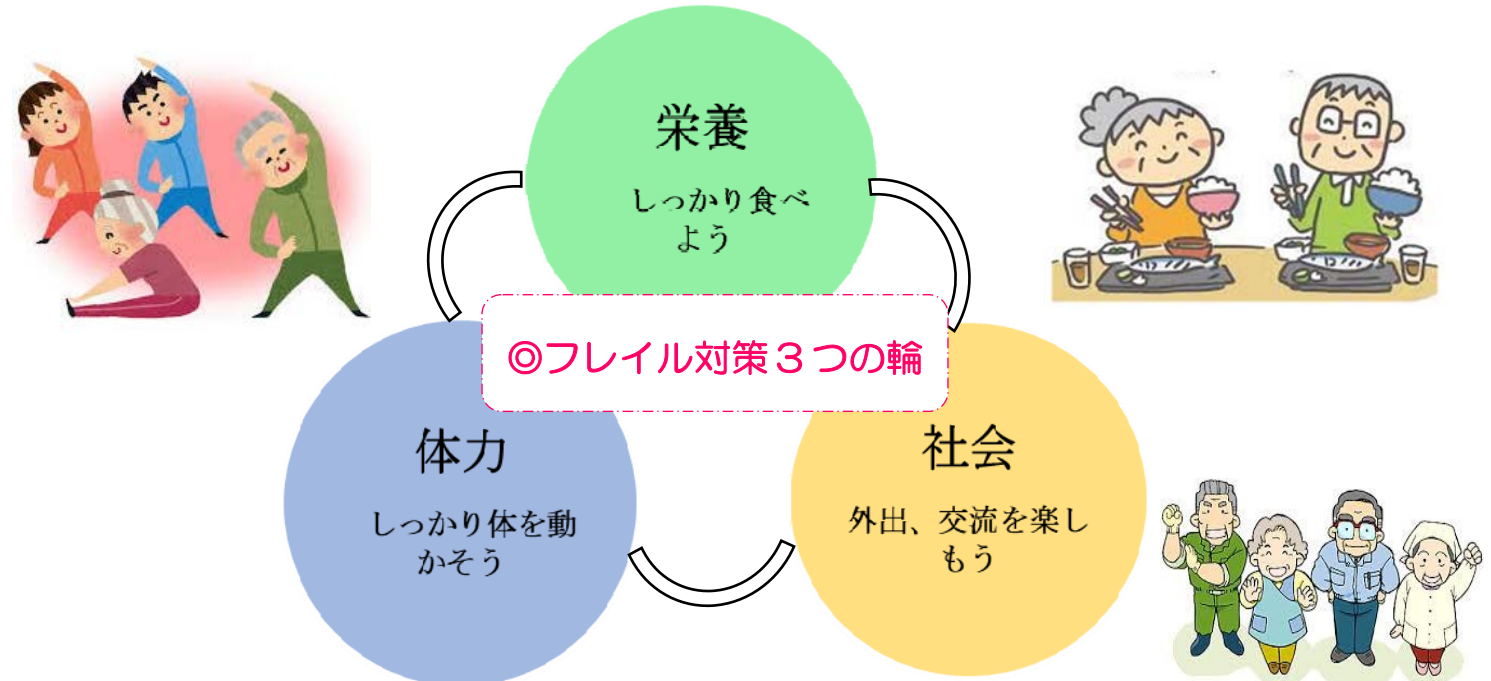
編集・発行 社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会
 〒799-0404 四国中央市三島宮川4丁目6番55号
 電話 0896-28-6127 F A X 0896-24-8009

健康長寿のカギ?

～知っておきたい高齢者のフレイル～

日ごろ、サロン活動を楽しんでいる皆さん、最近「フレイル」という言葉を耳にしたことはありませんか? 「フレイル」とは健康と要介護のちょうど中間に存在する虚弱の状態のことをいいます。

これは要介護になる一歩手前(要介護予備軍)ですが、毎日の食事や運動で改善し、また、日常生活の、少しの工夫で予防が可能です。



◎フレイル対策3つの輪

フレイルチェックリスト

 □ 体重の減少	 □ 歩行速度の低下	 □ 握力の低下
 3つ以上当てはまればフレイルの状態	 □ 疲れやすい	 □ 身体活動性の低下



ふれあい・いきいきサロンお世話人研修会のご案内

平成30年

7月17日 火

消費者支援講座



相続をめぐる金銭トラブルについて

～もめない相続をめざして～

【時間】 10時～11時30分

【場所】 四国中央市福社会館 4階 多目的ホール

【日程・内容】

受付 (9:30～)

開会 (10:00～)

講義 (10:10～11:10)



○消費者支援講座 相続をめぐる金銭トラブルについて

～もめない相続をめざして～

講師 森・石光法律事務所 石光真理弁護士

事務連絡 (11:20～11:30)

○ファミリーサポートセンターについて

閉会 (11:30～)



「消費者支援講座」は、みなさんの暮らしに役立つ金融の知識として、ひとごとではない遺産相続のお話や、金銭トラブルを避ける相続の方法など、事例の紹介を中心に、わかりやすい内容でお話します。

【お問合わせ先】

社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会
本所 ☎ 28-6127 川之江支所 ☎ 28-6237
土居支所 ☎ 28-6351 新宮支所 ☎ 72-2774

◎ふれあい・いきいきサロンの皆さんへ (お願い)

会場準備の都合により、参加予定人数をお知らせいただけると幸いです。

ご協力お願いいたします。