

フレイル予防 ～フレイル予防サロン～

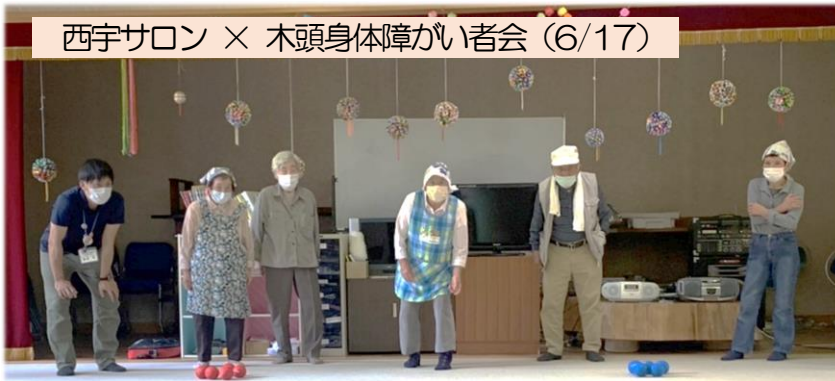


相生身体障がい者会では、これまでも会員の交流と健康増進、社会参加を図る事業を行ってきました。会員の高齢化も進み、フレイル予防に対する取り組みが大切であると考え、吉田トレーナー、榎山サポーター、湯浅サポーター協力のもと、初めてフレイル予防サロンを開催しました。InBodyによる測定も行い、自分の体の状態を知るとともに、健康維持のためいき100体操などにも積極的に参加してほしいと思います。



相生身体障がい者会サロン (7/14)

西宇サロン × 木頭身体障がい者会 (6/17)



西宇サロンと木頭身体障がい者会の交流会で、InBody測定とポッチャを体験しました。ポッチャは、比較的ルールが簡単なことと、室内でできることが参加者の皆さんに高評価でした。また、感染症予防のため黙食に近い会食ではありましたが、地元で採れた野菜をふんだんに使ったおいしい食事、楽しい時間を過ごせました。



検温、消毒、
手洗いも
忘れず!!



同じ地域に住んでいても、一緒に活動する機会がなかったので、近況報告や励まし合いができ、長生きへの活力になった 😊



この社協広報紙は、社協会費を財源として発行しています。

フレイル予防に関する 相談・お問い合わせ先

那賀町社会福祉協議会



64-0026



64-0065

STOP
フレイル