

フロン通信

新型コロナウイルス感染症予防に努めましょう

おうち時間を楽しく健康に過ごす知恵「おうちえ」

「おうちえ」とは
おいしく食べて健康に
うちですごす時間を豊かに
ちいきて近く支え合い
えがおでゆとりの気持ち



くらしのちょっとした**工夫**でコロナ禍を乗り切りましょう

「お」【今までの健康を保つための食と運動の工夫】

食事で筋力アップ、免疫力アップ！

滑舌と噛む力を鍛えましょう

自分にあった運動を生活の中に取り入れましょう

「う」【おうち暮らしを再点検】

おうち時間を楽しむアイデアを取り入れましょう

家族との時間を快適にする方法を考えましょう

「ち」【離れていても出来ること】

ご近所同士で声を掛け合いましょう「あなた元気？」

近所を散歩して地域の魅力を再発見しましょう

「え」【前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう】

不安を和らげ、ストレス解消しましょう

この機会に挑戦・自粛後も役に立つ技を身につけよう

令和4年度上半期実施した事業

自立支援教室 フレーフレーレイル予防プロジェクト

令和4年6月6日 あじさいロードをウォーキング

令和4年6月16日 骨密度・血管年齢測定会

令和4年6月20日 新型栄養失調を防ごう

令和4年6月29日 お口のケアと肺炎予防

令和4年7月7日 あじさいロードをウォーキング

第3弾コロナに負けるな！元気な声を届けよう

令和4年6月1日から6月30日まで

令和4年9月29日 認知症SOS声かけ模擬訓練

(市内初合同開催)



(令和2年7月現在 志木市長寿応援課)

高齢者あんしん相談センターブロン (地域包括支援センターブロン)

志木市本町2-10-50

電話048-486-0003

FAX048-486-4087

Mail anshin-bron@bron.or.jp



介護・福祉・健康・医療など暮らしの相談窓口です