

2021年度 秋号

地域包括支援センター保見の里



介護・福祉の相談は 48-3004(直通)

さわやかな秋晴れの続く今日この頃、軽い運動や散歩等に最適な季節になりました。木の葉も日一日と色づき、秋の味覚も楽しみましょう。日ごとに秋冷の加わる頃、風邪や新型コロナ感染に気をつけながら元気に過ごしましょう。

新型コロナとインフルエンザ対策

新型コロナの流行が続く今シーズンはインフルエンザは流行するのでしょうか？昨シーズンは同時流行が懸念されましたが、結果インフルエンザの流行はほとんど見られませんでした。3回目のコロナワクチン接種については、年内は医療従事者、高齢者は年明けになりそうです。



～お好きなプログラムに参加し
「ずっと元気！」に、幸せを感じられる暮らしを～



スポーツ・健康



趣味・エンタメ



コミュニケーション・その他

対象者： 豊田市にお住いの65歳以上の方

参加方法： **ずっと元気！プロジェクト** で検索、各事業所に問い合わせ下さい。
又は、地域包括支援センター保見の里にて冊子をお渡しいたします。

活動紹介

地域の教室

体操や脳トレ、権利擁護の啓発を行いました。

保見ヶ丘六区



篠原町

応援うちの作成をしました！



篠原元気アップ



目と足の協応動作のトレーニング ウィックステップトレーナー

特許取得済！

考案者：愛知工業大学 名誉教授・医学博士
石垣尚男先生



目と足の関係を考えた業界初のトレーニングマシン。液晶モニターの表面を足でタッチして操作。**脚力、敏捷性の向上**、腹筋のトレーニングとして活用できます。地域の活動等にも活用して頂けます。使用希望があれば、地域包括支援センターまでお気軽にお申込みください。

