



地区活動の紹介

～7・8月編～



信陵 地区

悠遊塾



テーマ「健康寿命を延ばす食事「適しお」

ベジチェックでの推定野菜摂取量の測定、尿検査で尿中塩分量の測定をしました。フードモデルを使いながら楽しく適しおについて説明しました。

清水 地区

清水フレッシュレディ



テーマ「フレイル予防でいきいき健康」

新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことに伴う生活上の注意点などについて、フレイル予防の視点から説明しました。

和やかな雰囲気の中で参加された皆さんの仲の良さが伝わってきました！

飯坂 地区

安心安全ネットワーク平野



テーマ「こころもからだも元気に」

からだところの健康について講話と体操、座談会を行いました。

会長より「適度なストレスは必要、一人では悩まず、みんなに相談する、相談できる人になろう、人とのつながりを大切にしていきたい」と話がありました。

いつでも、少人数でも、地域にお伺いします！

みんなで楽しく一緒に健康づくりしませんか。

