

あったかふれあいセンター



令和6年12月

今年も残すところあと一ヵ月となりましたね。一年で最もあたたかい季節となりましたが、これからの時期はインフルエンザなどの感染症が流行しやすいので体調管理に十分気を付けて年明けを迎えましょうね。



歯科について

11/11は歯科衛生士さん、保健師さんに来ていただき、オーラルフレイルや予防、入れ歯のお話をいただきました。歯磨きやお口の体操でフレイル予防になるそうです。高齢者に多い誤嚥性肺炎は口の中の細菌が誤って食べ物や唾液と一緒に気管から肺に入っておこる肺炎だそうです。噛みごたえのある食事をしっかり噛んで食べましょうね。

手芸

今回はヤクルトの容器で雪だるまを作りました。色んな表情の雪だるまが出来ました～(^<^)
ボンボン付きのニット帽も少し時間がかかりましたが、かわいく仕上がりましたね。



あったかを盛り上げるため、ボランティアさん同士で協力しあって高さ3m弱のツリー&飾りを作ってくれたり、大きな段ボールに絵を描いてくれたりと他にもクリスマスに向けて飾り付けをしてくれていますよ。見に来てね(^<^)



12月の講演はインボディです。インボディ測定(体成分分析装置)とは、体を構成する基本成分である体水分・タンパク質・ミネラル・体脂肪を定量的に分析してくれます。皆さんもぜひ測定してみませんか(^<^)



移動販売車(木曜日15時フジ)

★毎週金曜日はお車をお持ちでない方を優先に部落ごとに買い物支援を行います★水曜日までに予約をお願いします。予定が急遽変更になる場合がありますがご了承ください。

☎0889-59-1904 上田・中越・西森