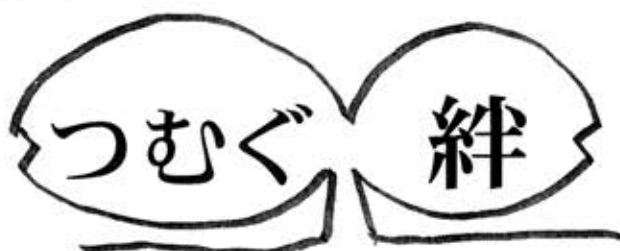


回覧

2024年8月1日
松風会会員有志
友愛チーム



たより NO 61

7月の定例会には9名の方に参加していただきました。

「熱中症警戒アラート」が毎日のようにでています。今年の暑さは格別です。日中、不要不急の外出は避けるようにと言われていますが、自治会館は涼しいですから、ぜひお出かけください。

友愛チームの研修会で「自立生活」のための第1歩は「脚力」の低下を防ぐ事。特に移動能力（歩行能力）の低下を防ぎ、そのために普段から運動をすることを心がけ、「貯筋」するようにとのことです。不活動（座位行動）は自律機能を大きく減少させます。運動することと共に社会参加は、もっと大切だそうです。なので暑い中ですが、歩いて、おしゃべりにきてください。

8月の定例会は
2024年
8月25日（日）
10:00～
12:00
自治会館



***この会には、1人暮らしの方、介護を経験された方、介護中の方、理由はなくてもどなたでも参加出来ます。出入り自由です。**

まだの方は、是非一度参加してみてください。

お待ちしております。