回　覧

有度包括だより

R8 年度
第2号



寒さを感じる季節となりました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。
寒い冬は、外出する機会が減り、体を動かすことも少なくなりがちです。
暖かい服装で体調に気をつけながら、食事や運動、人との交流を楽しみ、
元気に冬を過ごしましょう。



いつまでも元気に、自分らしい生活を続けるためには、
毎日のちょっとした心がけが大切です。

① こまめに体を動かしましょう



- 散歩や体操など、無理のない運動を続けましょう。
- 家事や買い物も、体を動かすよい機会です。

② バランスよく食べましょう





- 肉・魚・卵・大豆製品などを取り入れましょう。
- １日３食を基本に、しっかり食べることを意識しましょう。

③ 人とのつながりを大切にしましょう

- 家族や友人との会話を楽しみましょう。
- 地域の集まりに参加することもおすすめです。



小さな積み重ねが、元気な毎日につながります。

地域包括支援センターは、おもに 65 歳以上の方の総合相談窓口です。
お気軽にご相談ください。

介護



認知症



地域での暮らし



健康や生活



お金や権利





★ちょこっと脳トレ★

① 次の６文字を並べ替えて、冬に関係する言葉を完成させてください。

「し・き・ょ・う・ゆ・げ」

ヒント：寒い朝、草木などに白くついています。

② 数字の法則
□に入る数字は何でしょう。

「２・６・12・20・30・□」

ヒント：数字が増える幅に注目しましょう。





有度地域包括支援センター

〒424-0064
静岡市清水区長崎新田 296-5
（在宅総合サポートセンター有度の里内）

☎054-344-7721