

# みかづき広報

11月号

## 運動不足になっていませんか！

寒い季節がやってきました。朝は、布団から出たくないですよ！寒いと、外出もいやになります。こたつに入ってぬくぬくしてばかりでは運動不足になってしまいますよ！ お部屋の中でもできる体操(テレビ体操等もいいですね！)をしたり、談話室でも ラジオ体操や 簡単なストレッチ等 一緒にやりましょうね！ ウォーキングは一日のうちでも、温かい時間帯を選び、体調と相談して無理のないようにしましょう。

## インフルエンザの 予防接種はお早めに！

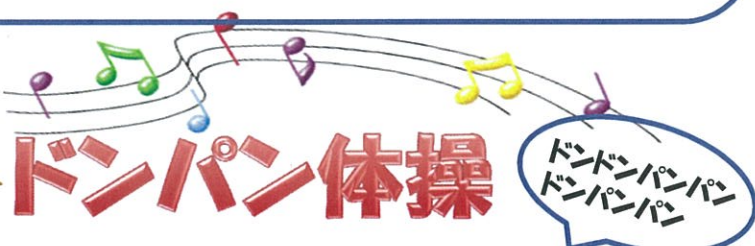
今年もこの季節がやってきました。高齢の方や小さいお子さんがかかると大変です。インフルエンザの予防接種は、流行が始まる前に済ませましょうね！



♡車の運転も、時間に余裕を持って  
穏やかな気持ちで  
事故の無いように  
したいものです。

♡赤浜の宅地造成工事も本格的になってきました。それに伴い、大型の工事車両の交通量も増えています。工事も広範囲になっていきますので、外出の際は、充分に気を付けましょう。

## 工事車両に気をつけて！



お馴染みのドンパン節にあわせて  
楽しいリズム体操をしました。

歳をとると、筋肉がおちたり、関節が固くなったりして、怪我や痛みの原因にもなるそうですよ！足腰の痛みを取ったり、これからも元気に動ける 体造りのヒントを 色々指導してもらいました。

定期的に行われる、楽しく体操や健康相談でも、一人ひとりの健康データ(血圧・体重・筋肉量・体脂肪量・基礎代謝量等)をファイルにして貰い、自己管理を意識できるような取り組みもしていますので、初めての方でもお気軽にご利用下さいね！

