

コロナに負けない！自分らしくを考える

野菜の花シリーズ「野菜の花です。何の花でしょう」



①



②



③



新米のたよりも聞かれる頃となりました。皆様方いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症第7波が猛威をふるい、大崎市内ではまだまだ感染者が増えています。いきいきクラブも先月に引き続きお休みとなりました。自分らしく生ききるためにはフレイル予防が大切です。

「いきいきクラブ」という社会参加の機会が無くなっている今だからこそ、食生活や運動はもちろん、いきいきクラブの代替えとしての「自分らしい楽しみを持つこと」探しはいかがでしょうか。

例えば、脳トレとして裏面のクロスワードパズルを楽しんでみてください。



9月のいきいきクラブの健康講座は、「口腔教室」の予定でした。

食べ物は、お口から入ります。口腔教室で学んだ事を思い出してみましよう。健口日記もご活用ください。

✚ お口を清潔に保ちましよう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを♡

しっかり噛んで、ゆっくり食べましよう

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましよう⇒お口を清潔に保つことが、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症予防にも有効です。義歯の清掃も大切です。
- お口の周りの筋肉を保ちましよう。
おしゃべりも大切です。新聞や本も声を出して読みましよう



道端に咲くニラの花を見つけました。見てみるといたる所に咲いていました。たくましものです。

「にんげんだもの」いろいろなことがあります。こんな時だからこそ、もう一度ご自分のしたいこと・楽しみを考えていただきたい。早く新型コロナウイルス感染症が終息しますようにと願っています。

いきいきクラブが始まったときには、皆様方が考えたこと・やってみたことを教えてください。

答え① ニラ ②かぼちゃ ③とうがらし