

しょうあん通信

8月予定表



2021年8月号

	日	月	火	水	木	金	土
AM	1	2	3	4	5	6	7
昼食	お休み	カレー	お休み	プレーンオムレツ	お休み	うどん	お休み
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会		健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	8	9	10	11	12	13	14
昼食	お休み	サーモンフライ	お休み	サワラのごま焼	はつらつ体操 (安威公民館)	お盆休	お休み
PM		フレイル予防講座 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	お休み		
AM	15	16	17	18	19	20	21
昼食	お休み	メンチカツ	お休み	トマト煮込みハンバーグ	フレイル予防プログラム (安威公民館)	豚肉のおろし煮	お休み
PM		きくち体操 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	お休み	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	22	23	24	25	26	27	28
昼食	お休み	サワラのごま醤油焼	お休み	プリのごま焼	はつらつ体操 (安威公民館)	かつとじ	お休み
PM		フレイル予防講座 トランプ・脳トレ 茶話会		手芸 トランプ・脳トレ 茶話会	お休み	健康麻雀 トランプ・脳トレ 茶話会	
AM	29	30	31				
昼食	お休み	鶏団子の照焼	お休み				
PM		いばらぎ体操 トランプ・脳トレ 茶話会					

注) メニューは都合により変更になる場合がございます。

※現在、コロナ対策としてカラオケは中止しております。

<今月のお楽しみイベント>

●フレイル予防プログラム Vol.2

◎ご利用料金

利用時間	組み合わせ	料金
11:00~13:00	AM+昼食	600円
12:00~16:00	昼食+PM	800円
13:00~16:00	PM	300円
11:00~16:00	終日+昼食	850円

開館日：月・水・金

SNS版

しょうあん通信 **Start**

LINE 公式アカウント
お友達募集中!



Instagram



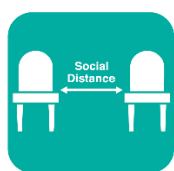
マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか

みんなで達成



コロナ

ちょこっと

しょうあん

wellness

コラム

Vol.5

フレイル予防

3

つのPOINT

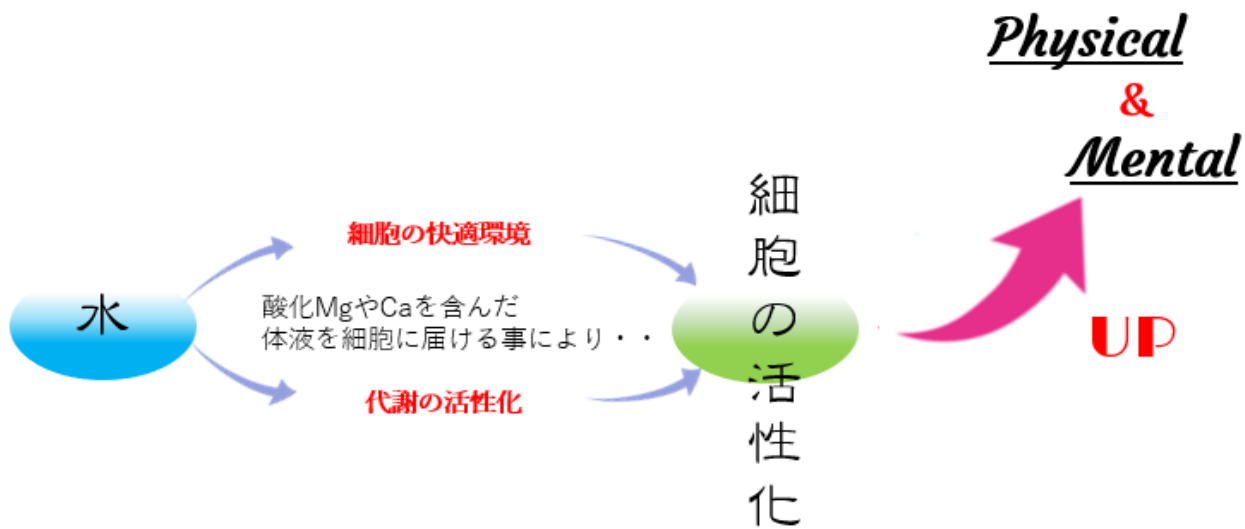
今回は『**栄養**』にスポットを当ててみたいと思います。

猛暑になる雰囲気は今から漂わせている今年の夏

エアコンをつけていて喉が渴かない。

それは、身体にとって本当に足りていますか？

認知予防と『水』は大の仲良し！？



フィジカルが上がると・・・

身体が活動性が上がり、歩行や活動が楽になり、結果的に社会参加や運動に繋がりますね。

メンタルが上がると・・・

意識が覚醒され認知症状改善・コミュニケーションなどもUPします。

水って割とすごいやつ！！

『水は命の源』～水が細胞を活性化させ、身体と意識の両面を活性化させていきます～

細胞が活着ているから命があります。

夏だからこそ摂りやすい『水』習慣化させていきましょう。

一体どのくらい飲めばいいの！？

答えは・・・フレイル予防プログラムで。。。笑 いや、**コップ8杯**を目標に頑張ってみましょう。

じゃあ、どうやったらそんなに飲めるの？・・・答えは毎月第3木曜日安威公民館で♪