



# つむぎの花便り

## 9月号



	日	月	火	水	木	金	土
AM						1 <b>フレイル</b>	2
昼食						身体機能測定	お休み
PM						さばの照り焼き	
						幼稚園ふれあい交流会	
						ハンドベル練習	
AM	3	4	5	6	7	8	9
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 <b>ハヤシライス</b>	お休み	口腔体操 検温・血圧 牛肉デミソース	お休み	口腔体操 検温・血圧 八宝菜	お休み
PM		フレイル予防体操		タブレット教室 脳トレ		認知症予防 レクリエーション	
AM	10	11	12	13	14	15	16
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 鶏ミンチのチャプチェ	お休み	口腔体操 検温・血圧 あっさり和風ハンバーグ	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧 スタミナ豚焼肉	お休み
PM		第一興商 音健インストラクター		ハーモニカ 茶話会	(安威公民館)	PCスキルアップ 健康麻雀	
AM	17	18	19	20	21	22	23
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 ちらし寿司	お休み	特別企画 つむぎ's kitchen	脳・活性化 プログラム Vol.2	口腔体操 検温・血圧 白身魚の天ぷら和風あん	お休み
PM		敬老会 茶話会		健康麻雀 脳トレ 茶話会	尿漏れ予防対策	認知症予防 レクリエーション	
AM	24	25	26	27	28	29	30
昼食	お休み	口腔体操 検温・血圧 豚肉の中華炒め	お休み	口腔体操 検温・血圧 鶏の唐揚げ	はつらつ体操	口腔体操 検温・血圧 三色どんぶり	お休み
PM		音リズム Enjoy♪		DAM体操 健康麻雀 茶話会	(安威公民館)	ハーモニカ 健康麻雀	

※コロナ感染予防に留意し、カラオケは再開していません。

### < いおり のオススメEVENT >

- フレイル身体機能測定 1日(金) 11:00
- フレイル予防体操 4日(月) 13:00
- タブレット教室 6日(水)
- ハーモニカ 13日(水)、29日(金) 13:00
- 認知症予防レク 8日、22日(金) 『文化展ツアー』
- 敬老会 18日(月)
- つむぎ's kitchen 20日(水) 11:00

### ◎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

開所日：月・水・金

### SNS版

花たより **Start**



## LINE公式アカウント お友達募集中!



### 裏面にイベント情報

HOME PAGE

つむぎの庵



マスク着用



手洗い励行



手指消毒



Social Distance



換気でさわやか



## 「やることがない」が引き起こす問題

趣味や打ち込めるものがない人でも、若いころは毎日仕事があるため、やることなくともなんとなく過ごすことができるものです。

しかし、高齢期になると、全ての時間が自由な時間となり、何も予定がなければただ「食事をして、寝る」を繰り返すだけの毎日です。

家に籠りがちになると、次のような問題が起こりやすくなります。

- 1 家族以外の人との関わりがなくなる
- 2 着るものや見た目に無頓着になる
- 3 他人とうまくコミュニケーションがとれなくなる
- 4 情報源が限られ視野が狭くなる
- 5 社会から隔離されたような気分になる
- 6 いきがいが見いだせずうつ状態に陥る
- 7 体を動かすことが減り運動機能が低下する



## 1～7の問題を解決するためには・・・！？

Next →

新たなチャレンジで脳を活性化  
～脳を若く保つための5つのヒント～

紡希納涼祭にて



福井幼稚園ふれあい敬老会  
に向けて



紡希's kitchen