

カレンダーに🌸の予定が ある生活をしましょう!

みなさんは、以前この情報誌『ささえあい』でご紹介したフレイル予防の3つの秘訣を覚えていますか。(下図参照)

「栄養」「や」「運動」は健康を考える上でもみなさん気を付けていることと思いますが、では「社会参加」はどうでしょうか。

社会参加の機会が低下するとフレイルの最初の入り口になりやすいことがわかってきました。

そこで、「ささえあい」は今号から、みなさんの『楽しみにしている予定』を“はなまる”で書き込む『はなまるカレンダー』をつくりました。(裏面)外出はもちろん、好きなテレビドラマの放送日やスーパーの特売日など、楽しみにしている日に“はなまる”をつけてみてください。その日に備えて準備をしたり体調を整えたり、お知り合いの方と待ち合わせの約束をしたり早起きをしたりと、生活にメリハリがでると元気につながります。

ささえあいの地域づくり情報誌

ささえあい

2025.8 第54号

発行:根室市社会福祉協議会

ささえあいネット



〒087-0008

根室市有磯町 2-6

電話(0153) 24-0381

FAX(0153) 24-0551

合い言葉は

『**少しでもおせっかい**』



※裏面のカレンダーに“はなまる”を書き込みましょう。

“はなまる”は外出予定ではありません。楽しみなことであればなんでもOKです!

健康長寿をめざすには、まずは前向きな気持ちで過ごすことが大切です!



2025 年 8 月



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25  ミンナノふまねっと	26	27	28	29	30
31						



2025 年 9 月



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8  ミンナノふまねっと	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20  ふれあい交流会
21	22  ミンナノふまねっと	23	24	25	26	27
28	29	30				