

やってみよう!

令和2年6月12日 保健福祉課発行

# おうち時間で介護予防 お喜楽☆おたっしや塾

自宅にいる事が増えて、会話が少なくなったり、運動不足になっていたりしていませんか？ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、「お喜楽☆おたっしや塾」の第1クールは通常どおりの開催は難しいと判断し、おうち時間を活用した内容で開催することとしました。

自宅で行う内容ですので、どなたでも気軽にお申し込みください。

## 【実施内容】

- ①自宅で行える「運動DVD」や「えん<sup>げ</sup>下体操」の資料等をお送りします。  
(運動DVD監修; 溪仁会円山クリニック 健康運動指導士)  
DVDを見ながら、くりかえし自宅で運動しましょう。  
※DVDが見れない方には、紙の資料を送ります。  
「えん下体操」：お口の機能を維持・向上するための体操です。



- ②介護予防・健康ワンポイント資料を送ります。

食生活や口腔ケアのポイント、手先を使った制作の紹介の他、簡単なクイズやまちがいさがし等のプリントを週に1回、ご自宅へ送付します。

- ③日々の取り組みが書ける「記録表」を送ります。

毎日の活動を記録することは、生活習慣の振り返りだけではなく、ご自身の励みにもなります。ぜひ活用ください。

## 【資料送付】

6月24日(水)以降 申込み; 6月22日(月)まで

## 【参加費】

無 料

## 【申し込み先】

保健福祉課介護予防係 柳澤・仙波(47-2113)