



小鎚第7仮設団地だより



LEDランタン作り

健康料理作り



お知らせ

談話室の置き本は、毎月変わります。自分の読みたい本等、希望があればノートに記入か、私たち支援員に声をかけて下さい。漫画もおいてますよ～

9月は、十五夜があります。お月見の団子作りをしませんか？ご意見を聞かせて下さい。
又、イベント等、やってみたい事がありましたら、どうぞご意見お寄せ下さい。待ってま～す。

例 カラオケ・ダンス・バーベキュー・映画鑑賞
物作りetc・・・などなど
みんなで、わいわいしましょう。

お願い

犬のふんが花壇の脇にありました。ペットのふんは、持ち帰りましょう。気持ち良い団地になりますように

ロコモって何？ 7つのチェック

「ロコモティブシンドローム」の略語で、日本語では「運動器症候群」と呼ばれています。

簡単に言うと、運動器の障害の為に、移動機能が低下した状態のことです。

- 1、家中でつまづいたり滑ったりする
- 2、階段を上るのに手すりが必要である。
- 3、15分くらい続けて歩けない
- 4、横断歩道を青信号で渡りきれない
- 5、片脚立ちで靴下が履けない
- 6、2kg程度（1リットの牛乳パック2本程度）の買い物をして、持ち帰るのが困難である
- 7、重労働の家事（掃除かけ、布団の上げ下ろし）が困難である

※1つでも当てはまればロコモかも？