

しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News

お散歩しませんか？

暦ではもう春ですが、まだまだ寒い日が続いています。
こう寒いとなかなか家から出るのが億劫になりますね。
まだまだ寒いこの時期、皆さんこたつから出られない方も多いのではない
でしょうか？
しかし、寒い寒いと言うばかりで、家に閉じこもりきりになるのは、健康
の為には逆効果です。

「寒い」からと何もせず、自宅にこもりっきりになると、思わぬ健康被害
がでます。

代表的なものに「生活不活発病」です。

生活不活発病とは、全身のあらゆる機能が低下するもので、心身機能が低下
すると同時に、歩いたり、立ち上がったたり等、今までできていた日常生活動
作ができなくなったり、疲れやすくなったりします。

日中は少しずつ暖かくなってきました。

こたつから抜け出し、海を眺めながら、お散歩をしませんか？

お知らせ

お花見の季節が近づいてまいりました。

今年も長目区・しおさい合同花見会を予定しております。

日時は調整中です。

詳しい日程等は、次回のデイサービスセンターだよりにてお知らせをいたします。

皆様の参加を心よりお待ちしております。

担当：富田・下川



介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせ
ください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 下川 智美 さとみ

連絡先 85-0539

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5

製作担当者 下川 智美