

地域包括支援センターだより



〈問い合わせ〉地域包括支援センター
(役場 健康推進課内) TEL (62) 8222

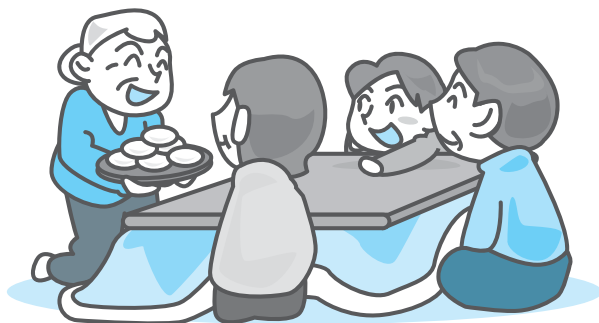
冬場の閉じこもり予防

冬場の寒さは身に染み、特に高齢期の身体には厳しいものとなり、何でもおっくうになりますね。しかし、寒いからと言って、布団の中、コタツ中心の不活性な冬場を過ごす则下肢筋力の低下が起こり、温かくなつてからの活動や外出に支障を来たします。また、最近では近所間交流も減り、冬場閉じこもっていると何日も他者と会話をしたり、交流がなく過ごされている場合があります。

冬場、お邪魔かなと遠慮せず、声掛け見守り運動と近隣宅を訪ね、お茶やお菓子を食ベ世間話をしたり、テレビを見たり、おしゃべりするだけでも、身体も心も軽やかになるものです。近隣宅を訪ねるのに気が引けるようであれば、村内の温泉施設へ入浴に行き、身体を温め、他者との交流を行なつてみてはいかがでしょうか。

そして、怠つてはならないのが、テレビ体操やストレッチなど身体を動かし、全身に元気パワーを送り、関節や筋肉を動きやすい状態にしておくことも必要です。

何でも日課にすることがポイントです。元気に冬場を乗り越えましょう。



南阿蘇村商工会

■第20回くまもと物産フェア

〜大盛況にて終了〜

11月1日(土)、2日(日)の2日間、益城町のグランメッセ熊本において、第20回くまもと物産フェアが盛大に開催されました。県産品の更なる振興、地域産業の活性化を目的として開催されているこの物産展は、県内最大級の物産展で、本年も2万5千人以上の人が訪れました。

本村商工会からも、女性部を含む四団体・企業が出品を行い、大いに盛り上がりしました。



◆女性部地域おもてなし活動

〜花いっぱい運動・福祉施設慰問〜

12月3日に、地域奉仕活動の一環として、「花いっぱい運動」を行いました。商工会の女性部員15人で植え付けを行った、色鮮やかなパンジーやビオラ・アイビー・葉牡丹のプランターを、商工会本所・長陽支所、久木野支所、役場各庁舎に順次設置しました。また、慰問を兼ねて花鉢の一部を村内の福祉施設等に設置。大変喜ばれました。

