



「介護予防の集い」通信

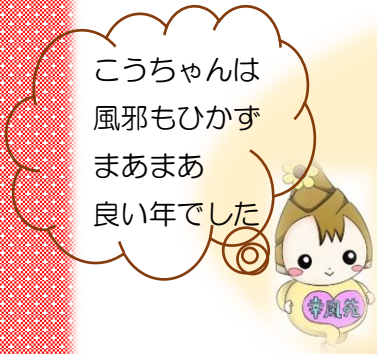
皆さんこんにちは。

一段と寒さが厳しくなってきたこの頃、皆さんお元気でお過ごしですか？早いものでもう師走ですね。今年はどうような一年でしたか？

お変わりなく過ごせた方、
今年一年 大成功！

良い事があった方、
本当に良かったですね！

ちょっと元気のない方、
来年はきっと
良い年になりますよ！



国内で最初の新型コロナウイルス感染者が確認されたのが令和2年1月。あれからもう2年になろうとしています。飛沫を飛ばさない・受けない、三密を避けるなど皆が感染予防対策をしっかりと行ってきました。新型株についてはまだ心配がありますが、国内の感染者数は低水準で落ち着いているように感じます。

久しぶりに友人や親族に会ったという方もいらっしゃるかもしれませんね。

さて、自粛生活で体力や気力が落ちていないか、昨年は「こうちゃんのお元気チェック」として川崎市の「基本チェックリスト」を皆さんにお配りしました。今年も同様のチェックリストを送りますので体の状態を確認してみましょう。チェックの結果は昨年と比較したものを個別にお返しする予定ですので、同封の **返信用はがき** に回答し 幸風苑地域包括支援センターまでお送り下さい。



*1月の介護予防の集い通信はお休みです。
皆さん、よいお年をお迎えください。

