

「介護予防の集い」通信

秋の果物、おいしいね

こうちゃん



空が高くなったと思っていたらもうすっかり秋。風も気持ちよいですね。皆様お元気でお過ごしですか。

さて、新型コロナウイルス感染症のため緊急事態宣言が発出されてから半年が経ちました。三密回避・感染予防行動の新しい生活様式にも慣れ、対策を徹底しながら旅行や外食など少しずつ日常に戻りつつある印象です。地域包括支援センターでも介護予防活動について検討を重ね、この度ウォーキングを再開する運びとなりました。さいわい緑道を自分のペースで歩いてみませんか？詳しくは別紙の「**ミモザ de スタンプウォーキング**」のお知らせをご覧ください。

「こうちゃんのお元気チェック」

- ★コロナ禍で外出を控えて体力が低下した。
- ★人と会わなくなり楽しい事がない。
- …あなたのフレイルは進行していませんか？…



今年3月から介護予防の集いやウォーキングサークルミモザが中止となっており、毎月お会いして近況を伺う事は難しい状況が続いています。

幸風苑地域包括支援センターでは、皆様の現在のお身体の状態や生活状況を把握し、介護予防に関するご相談に応じたいと思います。

同封した「こうちゃんのお元気チェック」にお答えいただき、返信用封筒にて幸風苑までご返送頂きますようご協力をお願い申し上げます。

なお、個人情報保護のためお名前は記入せず御返信下さい。（どなたからの返信かあらかじめ分かるようにしてあります。）ご協力お願い申し上げます。

～お知らせ～



川崎市にお住まいの65歳以上の方は令和二年度に限り全額公費負担（無料）でインフルエンザ予防接種を受ける事が出来ます。詳しくは同封のお知らせをご覧ください。