

波音♪はのん♪

～浅羽包括だより～ 第19号

しぞ～かでん伝体操でおもりを 使用しています

今年度、浅羽自治会ではしぞ～かでん伝体操で使用するおもりを購入しました。現在、馬場集会所、浅羽防災センター、弥太井公会堂で使用しています。

定期的に負荷量を調整することで、これまで以上に筋力の向上が期待できます。引き続き、ご自分のペースで頑張っていきましょう！



ちょっとした困りごとを抱えていませんか

現在、浅羽・笠原地区では、住民有志がグループを結成し、ちょっとした困りごとを住民同士で助け合う仕組みを検討中です。

ちょっとした困りごととは、「電球の取り替え」、「庭の草取り」、「ゴミ出し」などです。

昔は家族や親族、隣近所に頼んで解決していたことが、核家族化、高齢世帯の増加、独居高齢者の増加により、今では大変になっているのが現実だと思います。

そんなとき、住民同士の助け合いが必要になるのではないのでしょうか？



< 熱中症 に気をつけましょう >

- ・徐々に暑くなってくるこの時期、水分補給に注意が必要です。喉が乾いていなくても、1日1リットル以上の水やお茶を飲みましょう。汗をかいたら、スポーツドリンクや塩分(0.1~0.2%)の入った水も一緒にとりましょう。



令和元年 6月

浅羽地域包括支援センター

住所: 袋井市浅羽 4140

TEL: 0538-23-0780

