

## 2022年 7月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			6/29		1	2
折り紙12枚で作ります。 どなたでも参加OKです！ 参加費 100円			折り紙教室 AM10:00~ PM12:00		通所型 サービスB AM9:30~ PM3:00	
3	4	5	6	7	8	9
			週1サロン (A) AM11:00~ PM1:00		通所型 サービスB AM9:30~ PM3:00	
10	11	12	13	14	15	16
バス旅行「夏の立山」 蓑谷交流センター前 午前5時50分集合			週1サロン (B) AM11:00~ PM1:00		通所型 サービスB AM9:30~ PM3:00	
17	18	19	20	21	22	23
	海の日 		週1サロン (A) AM11:00~ PM1:00		通所型 サービスB AM9:30~ PM3:00	
24 / 31	25	26	27	28	29	30
	合唱教室・ ハンドベル 教室 PM2:00~ PM3:30	夏休み子ども 教室 AM9:30~ PM12:00頃	週1サロン (B) AM11:00~ PM1:00		通所型 サービスB AM9:30~ PM3:00	

7/18(月)は海の日ですが、立山へバス旅行を企画しています。先着30名ですので、希望の方は、お早めに申込み書を提出してくださいね。(ポスト投函OK)

蓑谷地域づくり協議会に関するご意見・ご要望・質問等は蓑谷交流センターまでお願いします。

会長 税光 詩子  
事務局長 梅原 雅美  
地域指導員 田原 正美



開館時間(AM8:30~PM5:30 土・日・祭日休館)  
《☎・FAX 0763-62-3501》  
(メールアドレス) minodani.kmn@gmail.com  
ホームページアドレス https://minodani.7104.info

蓑谷交流センターだより

# みずばしょう



週一サロン

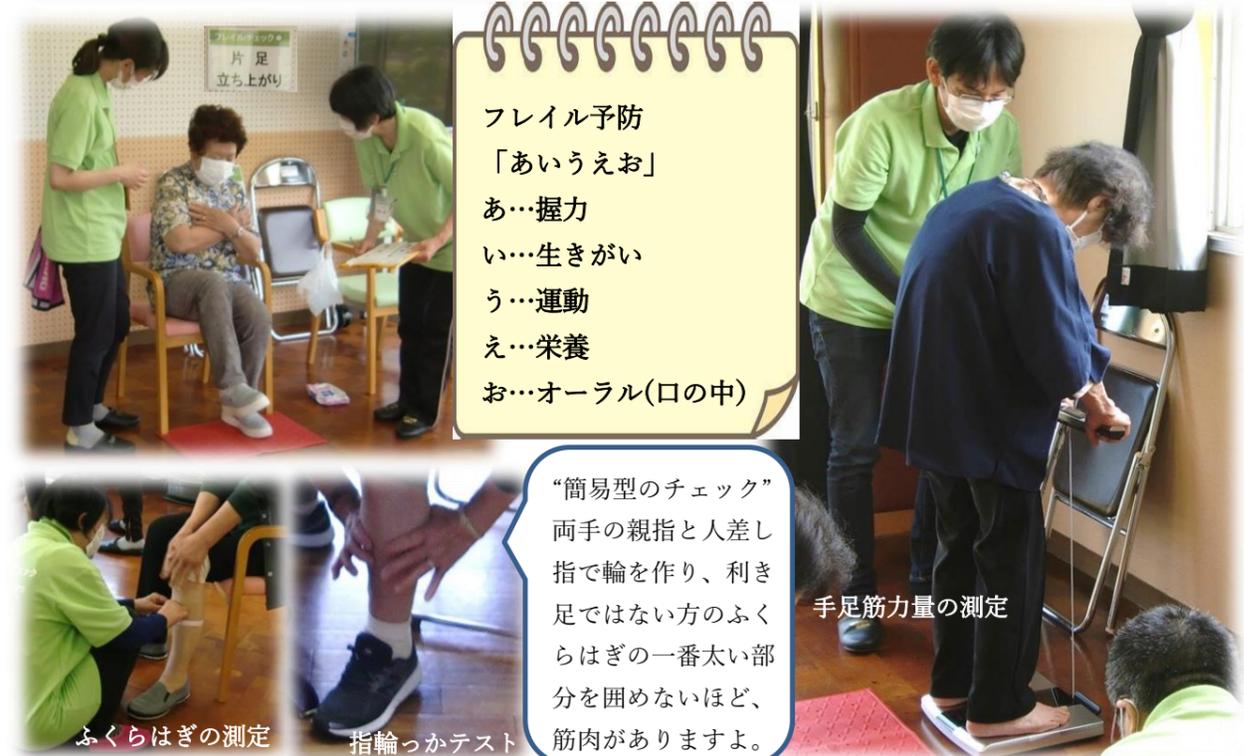
参加者対象に

いつまでも元気にいるために！

## フレイル予防説明会 & 測定



イレブン・チェック



フレイル予防  
「あいうえお」  
あ…握力  
い…生きがい  
う…運動  
え…栄養  
お…オーラル(口の中)

“簡易型のチェック”  
両手の親指と人差し  
指で輪を作り、利き  
足ではない方のふく  
らはぎの一番太い部  
分を囲めないほど、  
筋肉がありますよ。

ふくらはぎの測定

指輪っかテスト

手足筋力量の測定

上記の他に握力、滑舌の測定をしました。

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」と言います。

健康寿命の3つの柱

栄養  
食・口腔

運動

社会参加

◎次回は11月です。サロン以外の方も対象に測定を予定しています。

