

船橋地区通信 令和2年5月号

世田谷区社会福祉協議会 船橋地区事務局 発行

住所：世田谷区船橋4-3-2船橋まちづくりセンター内

TEL070-3946-9803 / FAX03-6733-7973



◆自粛生活中的の健康的な生活習慣を

維持するために、気をつけたいポイント◆

《運動・食事・お口の清潔が大切です！》

1. 自宅でもできる運動をして筋肉の衰えを防ぎましょう。

関節も固くならないように気をつけましょう。



手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返す。目安は10~20回。



いすスクワット



2. 多様な食品をバランスよく食べましょう。

筋肉を作るたんぱく質も。

3. 歯磨きをしてお口の清潔を保ちましょう。

しっかり噛み、おしゃべりをして、お口周りの衰えを防ぎましょう。


《家族や友人との支えあい大切です！》

4. 電話などで交流をして、孤独にならないようにしましょう。

5. 買い物など、困ったときの支え合い助け合いを心がけましょう。



◆5月末日までの公共施設休館に伴い、サロン・ミニテイは休止しています。

① 肉 	点	⑥ 緑黄色野菜 	点
② 魚介類 	点	⑦ 海藻類 	点
③ 卵 	点	⑧ いも 	点
④ 大豆・大豆製品 	点	⑨ 果物 	点
⑤ 牛乳・乳製品 	点	⑩ 油を使った料理 	点