

回覧用

地域包括支援センター

御殿場市社会福祉協議会
地域包括支援センター
菜の花
住所:御殿場市萩原 988-1
TEL:70-6804



菜の花だより

さわやか女性塾開催のお知らせ

楽しい外出が増える季節、体も気持ちも元気になれるよう一緒に「排せつの仕組み」を学び、筋力アップをしてみませんか？

皮膚排泄ケア認定看護師による講義：R6年7月11日（木）13：30～

市民交流センターふじざくら 2F大広間

7月25日（木）～第2第4木曜、13：30～15：00骨盤底筋体操を中心に筋力アップの体操教室を行います。参加希望の方は、7月10日までに下記へご連絡下さい。

地域包括支援センター菜の花

0550-70-6804まで

お口の中の健康を！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。子供も大人も、もちろん高齢の皆様も、歯磨きの仕方・入れ歯のお手入れなど、いつもよりお口の中のことを意識してみませんか？水分を摂ったり、おしゃべりをしたり、口を使うことが多いと唾液も増え、その働きが口の中をきれいにしてくれると言います。お口の健康は体全体にも影響してくるといわれています。「食べることは元気の源です」「水分を摂って」「おしゃべりをして」美味しいものをおいしく食べて、これから来る暑さを乗り越えていきましょう！高齢の方や介護の必要な方などご自分ではなかなか難しい方はご家族や周囲の方の手を借りたり教えてもらってはどうか？「もう年だから、今さら・・・」といわず、日々の生活でできることから取り組んでみませんか？

出張健康相談のお知らせ

- JA ふじ伊豆高根支店 : 6月14日（金） 9:30~10:30
玉穂第2団地集会場 : 6月19日（水） 10:00~11:00
玉穂第4団地集会場 : 7月17日（水） 10:00~11:00