



野花菖蒲の里



☆保健福祉センターだより☆

♨️ 温泉のお知らせ 7月の営業日 ♨️

日	月	火	水	木	金	土
7月			1日	2日	3日	4日
			14:00~21:00			
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00		祝日 休業日	祝日 休業日	14:00~ 21:00
26日	27日	28日	29日	30日	31日	
10:00~ 21:00	休業日	14:00~21:00				

祝日休業のお知らせ

7月23日（海の日）
7月24日（スポーツの日）
祝日のため、休業です。

★温泉ご利用の方へ★

忘れ物が多いです。
お帰りの際は、今一度
ご確認ください。

★ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！

★入浴受付時間は20:30までとなっております。

【東通村保健福祉センター 28-5600】

入浴料金

6歳～11歳	100円	6歳未満	無料
12歳～69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料

地域包括支援センター通信

～元気の秘訣はフレイル予防～

フレイルとは、高齢期になって体や頭の動きが低下したり、閉じこもりがちになった状態のことです。多くの高齢者はフレイルを経て要介護状態へ進むため、フレイルの先送りが元気に暮らす鍵となります。

フレイルの高齢者は、
そうでない方に比べて

**要介護になるリスクが2.4倍
高くなります。**

こんな状態ありませんか？

3つ以上で当てはまるとフレイル、1～2つでフレイルの予備軍の可能性あります。

- ☐ 体重が減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 握る力が弱くなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 外出する回数が減った



フレイル予防・改善の3つの柱

【食事】
肉や魚を
しっかり食べる



【運動】
筋力運動を
しましょう

【社会参加】
週1回は
友人と交流を

