



外出していますか？人に会っていますか？

年を重ねるごとに、外出したり、人と会ったりすることが億劫になっていませんか？「閉じこもり」は、認知症になるリスクが 3.5 倍、歩行障害になるリスクが 4 倍、寝たきりになるリスクが 12 倍とされています。友人の家に遊びに行く、地区の集まりに参加する等、外出して人と交流する機会を持つことは介護予防・認知症予防につながってきます。

「ひめまりもサロン」の紹介

ひめまりもサロンは、認知症の方も含めた誰でも気軽に集まることができ集いの場です。診療所の受診の後や、温泉のついでに…自分の好きな時間にぜひ遊びに来てください。

いつ：毎週木曜日 9:30～ どこで：保健福祉センター内長寿庵

内容：トランプ・百歳体操・手芸・おしゃべり・研修医によるミニ講話
園児との交流・ボランティア活動・お楽しみイベント等



野花菖蒲の里

官台山温泉の4月営業日

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	③	4	5	6
7	8	9	⑩	11	12	13
14	15	16	⑰	18	19	20
21	22	23	⑳	25	26	27
28	㉑	30				

■は 13 時～20 時 □は 10 時～20 時 ○は休業日
入浴受付時間は 19 時 30 分までとなっております。

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！

【東通村保健福祉センター ☎ 0175-28-5600】

☆保健福祉センターだより☆

祝日休業のお知らせ

4月29日（昭和の日）
祝日のため、休業です。

洗い場は、ゆずりあって
ご使用ください。

TEL 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