



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出来る集いの場です。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