

笑顔でつながる みんなのたまり場

cosse亀田からの通信です

5月号 NO46 2020・4・27

Cosse亀田からのお便り

発行：郡山市亀田1-11-14

☎*FAX：024-953-6833

郡山医療生協桑野支部 石井うた

※3月の利用者は180名 朝どり野菜は2回でした。4月からはコロナウイルスのため自粛しています



皆さんお変わりはありませんか。身体を動かしていますか？

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、人との接触を制限しなければならない今、家に閉じこもりがちになっていませんか。社会参加が少なくなると身体を動かす機会が少なくなりその結果、**身体的フレイル**になりがちです。それでも地域の人と挨拶をしたりとつながりを大切にしていきたいです。

Cosse亀田で行っていた百歳体操やひなたカフェなどは中止し、食事会やサークルの活動も自粛しています。が少しずつ活動はしていますので顔を出してみてくださいね。



**朝どり野菜：5月13日からです
20日はほっこりつながり亭で昼食を！！春野菜カレーです。**

※4月25日の開成山公園も遊具も使えなくなり人影も少ない、桜の花も散りましたが、新緑が美しいです。歩いてみませんか・・・

フレイルの三つの要因

身体的要因

- ▼疲れやすい
- ▼筋肉量の減少
- ▼ころびやすい
- ▼低栄養
- ▼歩行のスピードの低下

社会的要因

- ▼外出・社会的交流の減少
- ▼一人住まい
- ▼閉じこもり

精神的要因

- ▼認知機能の低下
- ▼抑うつ
- ▼食欲の低下

◆新型コロナ感染予防・もし感染しているかも？などの資料などもありますので参考にしてください。

◆困っていることや辛いことを一人で悩んでいませんか「非常事態」だからと我慢していませんか？**声を出していきましょう。**



裏面に予定表がありますが変更することもあるので電話ください