

コロナフレイルを予防しよう！

高齢福祉課地域包括支援センター ☎ (63) 2175

加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。現在、新型コロナウイルス感染症の影響で家にこもりがちになることで起きる「コロナフレイル」が問題視されています。外出や人と会う機会が少なくなると、体だけでなく脳の働きも低下してしまいます。感染予防をしながら、自宅でできる対策を続け、フレイルを予防しましょう。



フレイル予防の3つの柱

▶市ホームページに運動等の動画を掲載しています。

運動

- ・座りっぱなしの時間を減らす。
- ・手軽にできるラジオ体操等を行う。
- ・日の当たるところで散歩し、気分転換をする。



栄養・口腔

- ・1日3食、バランスよく食べる。
- ・歯や入れ歯の清掃をしてお口の健康を保つ。
- ・会話や電話、歌や音読等で声を出してお口を動かす。



交流

- ・1日1回以上、外出する。
- ・週に1回以上、友人・知人等と交流する。
- ・月に1回以上、楽しさ・やりがいのある活動に参加する。



「KANUMA 元気アツプ応援隊（介護予防運動指導ボランティア）」養成講座受講者大募集！

介護予防運動の基本を楽しく学び、地域で実践指導できる人を養成します。
とき 5月25日～7月27日 毎週水曜日
 各日午後1時30分～3時（全10回）
ところ 市民情報センター **対象** 月1回程度活動ができる人
 ※仕事での活用目的の受講は、ご遠慮ください。
定員 20人（先着順） **受講料** 無料
申込 5月11日(水)までに、高齢福祉課へ電話で。



和室再生

鹿沼市の皆様へ特別ご優待感謝セール

■旧栗野町の方も飛行承ります。口栗野まで五郎八より車で20分です（有効期限2022年4月30日まで）

畳屋五郎八は、おかげさまで12周年

自然素材

畳・襖・障子は
お部屋の空気を
キレイにします。

和室内装工事	
畳表替え	1帖 4,800円～
襖張替え	1本 3,800円～
障子張替え	1本 2,800円～
壁紙クロス張替	1㎡ 1,680円～
アミ戸張替	1本 2,800円～

3月のお得なクーポン

3月中 税別 20,000円以上
ご契約で **2,000円引**

4月のお得なクーポン

4月中 税別 20,000円以上
ご契約で **2,000円引**

5月のお得なクーポン

5月中 税別 20,000円以上
ご契約で **2,000円引**



特典

内装工事

畳・襖・障子・アミ戸
クロス・壁紙工事

10%引き

（有効期限2022年4月30日まで）

和室のリフレッシュをご提案します。

和室のお悩みとことん解決します!!

家具の移動がめんどう	畳の染色、傷がひどく い草が衣類につく	畳床が凸凹 もしくは床がブカブカ	襖、障子が破れて 目につく	アミ戸が破れて 虫が入ってくる	土壁がボロボロ 落ちる	クロス・壁紙が 油汚れやヤニで真っ黒
------------	------------------------	---------------------	------------------	--------------------	----------------	-----------------------

イロハ 五郎八 iroha
〒322-0076 鹿沼市上日向965-1
TEL.0289-64-2333



地道に
ひたむきに

お客様専用ダイヤル **見積もり無料・荷物移動無料**
通話料無料

0120-168-965

※表示価格は消費税別

営業時間/朝8:00～夜8:00

畳屋五郎八

検索

<http://blog.livedoor.jp/tatami168-tatamiyairoha/>

第8次総合計画

予算

はたちの座談会

古澤育英会

戦争体験談多文化基盤

アイドル

健康

お知らせ

介護予防