

ほうかつ
包括やちよ

安城市地域包括支援センター八千代（安城市の委託を受けて活動しています）

電話 0566-97-8069 FAX 0566-97-8408

時間 月～金曜日 午前8:30～午後5:00

第2・4・5土曜日 午前8:30～午後1:00

住所 安城市住吉町2丁目2番7号（八千代病院内1階）

「シニアからだ測定会」を開催しました！

令和4年5月18日に作野福祉センターにて2回目のシニアからだ測定会を開催しました。

約30名の方が参加され、昨年11月に引き続き、2回目の参加の方も数名いらっしゃいました。

八千代病院管理栄養士、保健師、看護師から検査の結果を聞き、食事の改善の方法や運動方法を熱心に聞かれました。

※専門職のアドバイスは裏面をご覧ください。



次回は、11月に開催予定です。

サロンや町内会、老人会などへの出張も可能です。

ご興味のある方は、

地域包括支援センター八千代 ☎0566-97-8069 までご連絡ください。

専門職からのアドバイス



管理栄養士と保健師よりアドバイスを頂きました。
参加されていない方もぜひ参考にして頂ければと思います。



八千代病院管理栄養士:三井より



本測定会は日頃の生活・食習慣から自身の身体の状態を知る良い機会です。
今回参加されていない方は次回開催時に是非お越しください。お待ちしております。



地域包括支援センター八千代保健師:古賀より



ご参加くださった方の多くの方が、ご自分なりの運動習慣を身に付けられていたのは
とてもいい事だと思いました。
日常生活に取り入れやすく、長く続けやすい運動ができるといいと思います。
運動する時は、水分もしっかりとってくださいね。

地域包括支援センター八千代より

多くの方にご参加頂きありがとうございます。
これから夏に向けて暑い日が続きますので、熱中症に気を付けて生活してください。
水分を積極的に取り、外などの人との距離が取れる場所ではマスクを外すなど工夫して生
活して下さい。

健康や介護の事でご相談がありましたら、
地域包括支援センター八千代までご相談下さい。