

# 6月号 西大泉敬老館便り

開館日/時間：月曜日～土曜日/午前9時～午後5時  
(日・祝は休み 但し敬老の日は開館)  
住所：〒178-0065 練馬区西大泉3-21-16  
Tel : 03 (3924) 9545  
URL <http://www.nerima-swf.jp/>



発行日：令和2年6月1日

## 6月1日(月)より開館になります！！

- ・開館日・時間：日曜、祝日以外の平日9時～17時
- ・利用できるもの：マッサージ機、スカイウェル、脳トレ(数独、塗り絵、パズル等々)、千羽鶴作りなど
- ・まだ利用できないもの：入浴、カラオケ、麻雀、囲碁、将棋、各種事業、敬老館のお茶関係(茶葉、急須、湯呑、ポットなど) ※団体利用もカラオケ、麻雀はできません。

敬老館再開にあたってのお願い・・・館内での飲食はできませんが、熱中症予防用に飲み物が必要な方は各自でお持ちください。また、マスクの着用をお願い致します。

※安心・安全にご利用できるように各部屋のレイアウトを大幅に変更し、3密にならない工夫をしてお待ちしています。

★**フレイル(虚弱)**に陥らないために (コロナに負けるな！！)★  
フレイルとは、生活するうえで不自由はないものの、心身が弱っていて介護が必要になる危険性が高いことをいいます。介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。



### 感染症リスクをさけつつできるフレイル予防

#### ①体を動かす

- 人混みを避けながら、散歩や買い物に
- テレビ体操やインターネットの動画を参考に室内で体操

#### ②生活ペースを崩さない

- 入浴や睡眠など普段通りの生活を心がける。
- 宅配や配食サービスも活用し、栄養のある食事に

#### ③間接的でも人とつながる

- 家族や友人と電話やメールで連絡を取り合う。



#### ④気持ちを明るく

- 1日20分程度の日光浴
- 家でできる趣味に取り組む
- 暗いニュースを気にしすぎない。



感染症には気をつけながらコロナ時代を賢く生きましょう！！