

園芸活動便り



4月 庭の花を摘んできてお花のカードを作りました 🌸

5月 鳴門金時の芋蔓の植え付け



6.7月夏野菜の収穫。天婦羅美味



before



after



今年の猛暑はきつかったですが、皆さん水やり協力してくださいありがとうございました。大きなスイカが4個も出来てスイカ割り出来ました！ 百日草や向日葵 🌻 もたくさん咲きベランダが華やかになりました！

すばる通信



爽秋の候、皆さまにおかれましてはお健やかに過ごしのことと存じます。

日頃より温かいご支援を賜り、心より感謝申し上げます。

厳しい暑さもようやく落ち着いてきて秋の気配が深まってまいりました。

これから冷え込みも増してまいりますので、どうぞご自愛くださいますようお願い申し上げます。

突然ですが、“フレイル”という言葉をご存知でしょうか？

フレイルとは、加齢に伴って心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態のことを指します。

📍 フレイルの主な特徴

- ・身体的フレイル : 筋力や持久力が低下し、転倒・骨折のリスクが高まる。
- ・心理・認知的フレイル : うつ傾向や認知機能の低下。
- ・社会的フレイル : 人との交流が減り、孤立しやすくなる。

簡易セルフチェック

- ☐ 半年で2～3kg体重が減った
- ☐ 握力(筋力)が低下してきた
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった
- ☐ 家に閉じこもりがちになってきた

3つ以上当てはまるとフレイルの可能性あり

フレイルの予防

- ①【運動】ウォーキングやかかとあげなど日ごろから身体を動かし、動ける体を維持する
- ②【栄養】たんぱく質(肉、魚、豆腐、卵、乳製品など)を意識し、バランスのいい食事を摂る
- ③【社会参加】地域のサロンや趣味の会に参加したり、ボランティアや軽い仕事をするなど、人や社会との関わりを続ける

フレイルは、健康な状態とお手伝いが必要になる状態の中間に位置する段階と言われており、適切な対策を行えば改善が期待できる時期と言われています。早期発見、早期対策で健康予防を心がけましょう♪

利用者の皆さんもリハビリ
や毎日の食事・水分摂取、
頑張ってくれてます！
ありがとうございます！



～行事レポート～

一部インスタグラム上でも閲覧できます！

お花見



4F



だんじり



おやつレク

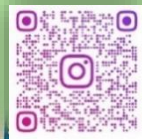
七夕

4F



2F

3F



スイカ割り



令和7年度（10月～3月）実施行事予定

10月 運動会

秋祭り

11月 文化祭

12月 クリスマス会

1月 新年会

2月 節分

3月 ひな祭り

毎月 お誕生日会 🍰

魚太郎は全部で7体いるよ！
探してみてね♪

