

いつまでも自分らしく健康であるために

健康セミナー & FOOD DRIVE

年齢を重ねれば、体力や気力が低下することは自然なことです。

いつまでも自分らしく生活するためには、元気に自立して過ごすことができる「健康寿命」を延ばすことが大切です。健康を保つための日頃からの予防について理解を深め、できることから取り組んでみませんか？

介護士がアドバイスいたします！お気軽にご参加ください。

参加無料



介護士がアドバイス！ みんなで健康に過ごしましょう！



加齢で私たちの身体はどうなる!?

人は加齢に伴い、衰弱、転倒、骨折などさまざまな病気のトラブルが増加します。また、そのことによって活動がおっくうになってしまいます。

こうした症状・状態を放っておくと、やがては**ロコモティブシンドローム(運動器症候群)**に陥りやすくなります。

気軽に体験！

「ロコチェック」してみませんか？

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりする
- 階段を上がるのに、手すりが必要
- 家の布団の上げ下ろしなどが困難など..

フードドライブにご協力をお願いします



【フードドライブとは?】

フードバンク活動の一つで、家庭や職場などで余っている食品を集め、フードバンク宇都宮を通じて食に困っている方々や、福祉施設などに提供するもので、食品ロス削減にもつながる取組です。

【こんな食品が必要です】

賞味期限が1ヵ月以上ある、常温保存できるものを募集しています。

・レトルト食品・缶詰・調味料・乾麺類・お米 など



おこまり**福**祉相談も同時に開催します！

・子育ての悩み・介護に関する悩み etc.

暮らしの中で起こるちょっと困った、ちょっと心配に寄り添います。伝えることは「つながる」こと。お気軽にご相談ください。



2023年8月19日(土)

時間 10:00~12:00

場所 ウエルシア薬局 駒生店
宇都宮市駒生町1298-1



今回の担当紹介
老人保健施設 白楽園

介護福祉士 上原 克騰
地域貢献担当 阿部 文江

お問合せ いちごハートねっと事業事務局
宇都宮市若草1-10-6 とちぎ福祉プラザ内
TEL:028-305-5515



◆ 主催: 栃木県社会福祉法人による「地域における公益的な取組」推進協議会
◆ 後援: 社会福祉法人栃木県社会福祉協議会
◆ 協力: 社会福祉法人 宝生会 老人保健施設 白楽園