

春の健康フェア & FOOD DRIVE

まだまだ寒い日が続いていますが、暦の上では春です。

春は気象や環境の変化など、変化の多い季節なので、体調を崩しがちです。

予防と対策を行い、春の体調不良を未然に防ぎましょう！

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？

介護福祉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



介護福祉士がアドバイス！ みんなで健康に過ごしましょう！



あなたの「握力」測定してみませんか？

「握力が全身の健康の目安になる」というのをご存じでしたか？

握力は手のひらの筋肉ではなく、上腕でもなく、心筋・胃や腸の筋肉・血管の筋肉など全身が関係する筋肉なんだそうです。

皆さんは、最近、握力測定していますか？もしかするとペットボトルを開けるのが困難な時はありませんか？

おこまり福祉相談同時開催！

子育ての悩み ・介護に関する悩み etc.

暮らしの中で、誰かに相談したり、話を聞いてほしいと思ったことはありませんか？おこまり福祉相談では、どんな些細なことでも、あなたの声に耳を傾けます。

まずはお気軽にご相談ください。

地域にはあなたのすてきな笑顔を守るあたたかな“ハートの輪”が広がっています。

フードドライブにご協力をお願いします

フードドライブも同時開催します！



詳しくは裏面へ

2024年3月16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 白岩 洋子

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

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

FOOD DRIVE

3/16 SAT
10:00~12:00

受付場所 :ウエルシア薬局 駒生店

【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！

- ・穀類(お米、小麦粉など)
- ・缶詰・レトルト食品・インスタント食品
- ・お菓子
- ・乾物(乾麺・海藻など)
- ・調味料(食用油・醤油・味噌・砂糖など)
- ・飲料 ※アルコール類は受付できません。みりん・料理酒は可



受付条件(ご提供の際のお願い)

- ・未開封のもの(外装が破損していないもの)
- ・賞味期限が**2ヵ月以上**残っているもの
- ・常温保存できるもの

ご提供いただいた方にはコスメのプレゼント！



おひとつでも大歓迎！
ご協力をお願いします



も
っ
た
い
な
い
を

あ
い
が
と
う
へ



いちごハートねっと事業