



## 中広地域包括支援センター便り

令和2年6月

こんにちは！中広地域包括支援センターです。  
自宅で過ごす時間が増え、皆様いかがお過ごしでしょうか？今回はストレスで体調を崩さないために、「中広包括版 ところとからだの健康ポイント」を考えてみましたので、ご紹介します。

### 「中広包括版 ところとからだの健康ポイント2020」

な

なんでも食べる

3食バランス良く

食は元気の源



ほ

骨や筋肉に刺激

座って足踏み

運動の後は水分補給



か

噛むことで

脳の働きを活性化

しっかり噛んで若返り



う

ウイルス報道を見過ぎない

心を休めて

ストレスをためない



ひ

昼寝を控え

規則正しい生活

睡眠は心と身体の充電時間



か

鏡を見ながら

笑顔の練習

笑いで免疫力アップ



ろ

朗読、音読 パ・タ・カ・ラ

毎日続けて

お口のリハビリ



つ

つながり 家族・地域・包括等

電話でおしゃべり

一人じゃないよ





# 特別企画♡包括職員おうち時間の過ごし方

中村



サイクリングをする頻度が増えた

佐古



庭の草取りや家庭菜園の手入れ  
らっきょを2瓶漬けたよ〜♪

横山



めったに行かない散歩に行った。電気圧力鍋でチーズケーキを作った

和田



豚の角煮や牛スジ等、お肉をずっと煮ていた

橋原



庭で犬とキャッチボールをした

出来



地元テレビ番組の体操に挑戦！意外とハードだった

中本



休日料理人が作る焼きそばばかり食べさせられていた

松尾



手縫いで子供のマスク作り。たくさん作ったが、上手くできたのは数枚

金林



家じゅうの掃除で汗をかいた。磨いた蛇口に顔が映り、にんまりした

吉岡



部屋の掃除で色々発見！窓から吹き抜ける風が、気持ち良かった

**お知らせ：期間限定ですが、百歳体操がネット配信中です。**

広島市公式チャンネル(YouTube)「がんばれ！カープひろしま百歳体操」  
[https://www.youtube.com/user/ThecityofHiroshima/featured?disable\\_polymer=1](https://www.youtube.com/user/ThecityofHiroshima/featured?disable_polymer=1)

但し、動画をご覧になる際は、ご利用の通信機器（携帯電話、スマートフォン、パソコン、タブレット等）の契約状況によっては、高額な料金が発生したり、通信制限（動作が遅くなる）が起こる可能性があります。動画をご覧になる前に、ご契約状況を今一度、ご確認頂きますよう、お願い致します。

コロナの特効薬やワクチンが未開発の中、まだ安心はできません。

自分のために、みんなのために、一緒に続けましょう。

「手洗い マスク、咳エチケット、人との距離を空ける」