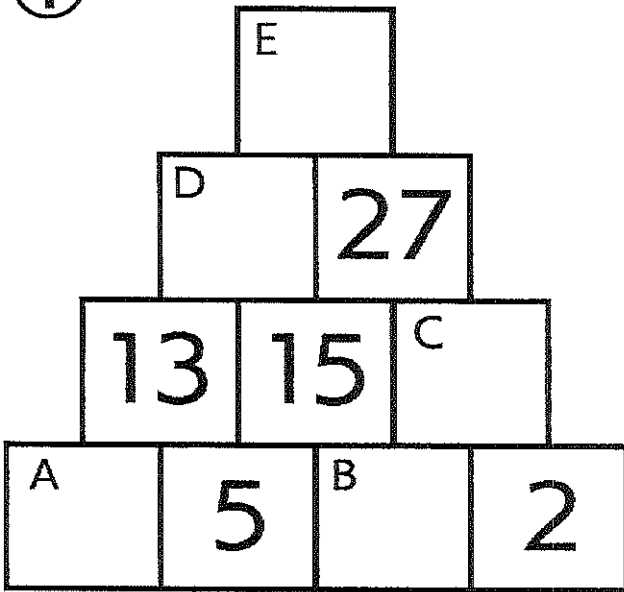


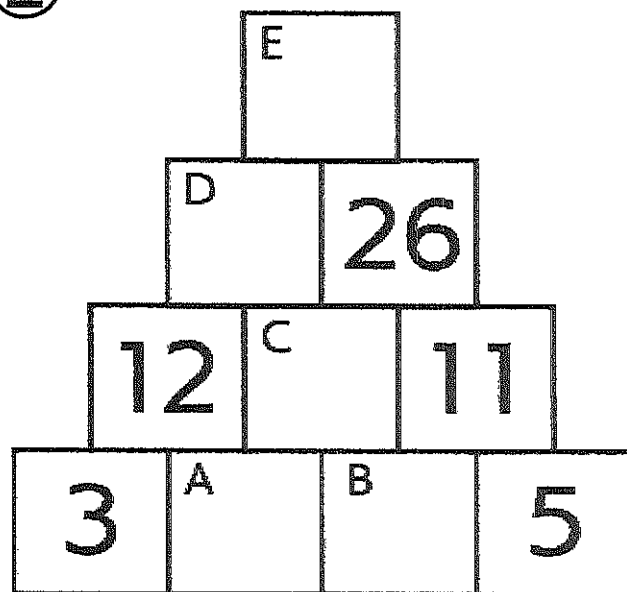
足し算ピラミッド

下段の2個の数字を足した数が真上の口に入るように
全ての空欄を埋めましょう!!

①



②



フレイル対策して健康寿命を延ばそう!!

フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

フレイル対策には、「**栄養(口腔)・運動・社会参加の3つの柱**」があります。

栄養(口腔)

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をしっかり食べましょう。
定期的に歯科健診を受け、お口の健康に気を付けましょう。

運動

今より10分多く体を動かし、1日合計60分を目指しましょう。
(例)ウォーキング、庭の手入れ、テレビを見ながら筋トレ 等

社会参加

食材の買い物、通院なども外出の機会となる社会参加です。
趣味、地域活動、ボランティアなど自分に合った活動で人と交流しましょう。



フレイルセルフチェック

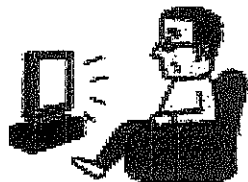
ひとつでも当てはまれば、フレイル予防に取り組もう!



6か月間で体重が2~3kg減った



以前より疲れやすくなった



外出が減った・人と話すことが減った



ペットボトルのふたが開けにくくなった



横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

[解答]①A8, B10, C12, D28, E55 ②A9, B6, C15, D27, E53

令和五年十月句座 すみれ句会

風かぜに乗り運動会うんどうかいのダンス曲きょく

野上マチ子

穏おだやかな日常にちじょう戻り秋あきの雲くも

平嶋幸子

災害さいがいの補修ほしゅう進まぬ秋あきの川かわ

平田和子

人声ひとこゑの途絶とだへし垣根かきね 烏瓜からすうり

原口孝子

古民家こみんかの野趣味やしゅみたつぷり吾亦紅われもこう

花田ムツ子

アンビシヤス桂川東小学校 みんなの句

うんどう会ダンスもあつて楽しいな

二年 すみさか りのあ

うんどう会あせをかきかきたのしいね

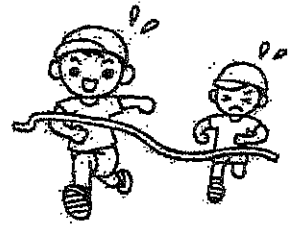
二年 いけじり みほ

どんぐりの小さなぼうしかわいいな

二年 まつおか しほ

とうもろこし口いっぱいにあまいよね

三年 田原 みお



どんぐりの木をみつけたようれしいな

三年 石丸 りらん

ぶどうがりぜったいとるぞ大きいの

三年 松尾 美菜

赤とんぼはねをばたばたのしそう

四年 山口 いろは

みかんはね黄色くなるとあまいよね

四年 まとう ゆか

どんぐりはころころとかわいいな

五年 桑名 冬彩

とんぼがね広い青空いっぱいだ

五年 松岡 歩花

満月だもちつきしてるうさぎさん

五年 城谷 きせき

どんぐりをたくさん拾いうれしいな

五年 池部 恋々美

団結し運動会をやりきろう

六年 隅坂 莉愛

最後のね運動会だ思い出だ

六年 綿貫 心美



当番医案内 ※変更の可能性があるので詳しくは当日の新聞でご確認ください。また他にも当番医があります。

曜日	病院名	所在地	電話番号
11月19日(日)	石田病院	桂川町土師	62-2788
11月23日(祝)	内田外科内科医院	桂川町土居	65-2121
11月26日(日)	内野内科クリニック	飯塚市長尾	52-6600
12月 3日(日)	前田眼科クリニック	飯塚市枝国長浦	43-3558
12月10日(日)	大村内科医院	桂川町土師	65-0016

『風のたより』は、赤い羽根共同募金の配分金により作成されています。今後も赤い羽根共同募金にご協力を願います。