

# 介護予防サポートリーダー通信

2021.5.12 No.4

## 公民館カフェ 活動紹介

今回は、小淵沢町で活動中の「なでしこの会」です。  
毎週木曜日、誰が来ても、誰が来られなくても活動しています。  
コロナ禍の中、寒くても玄関は開けたまま、体温は各自自宅で測定し、入り口で手指の消毒をし、各自マスクをきちんと付けて、コロナ対策しています。

皆さん、色取り取りの布を持ち寄り、『吊るし雛』を作成！  
自分なりのペースで、コツコツと。お互いにどんなものが作れたよ、こんなものができるよ♡などゆったりした時間を過ごしています。

裁縫の後は、「ミズクマくん体操」でしっかり体も動かします。  
「なでしこの会」で、出来上がった『吊るし雛』はJR小淵沢駅の改札口や郷土民芸資料館などに展示されていました。  
毎年コツコツと作り上げ、たくさんの吊るし雛が圧巻です。



郷土民芸資料館

JR 小淵沢駅



### 保健師から… 介護支援課から…

いよいよ田畑が忙しくなってきました。

日々の気温の変化も大きいです。体調管理に気をつけながら、気持ちよく体を動かしてください。  
つつい仕事楽しくなり、「あと少し」、「きりがいいところまで！」と頑張りすぎず、**しっかり休息**  
**すること・熱中症予防のための水分補給も忘れずに行いましょう！**

コロナ禍でも、自分の楽しみを見つけて、フレイル予防に取り組みましょう。

介護予防のために  
みんなで  
考えましょう！

## 介護予防・フレイル予防 川柳

母が向うサルコペニアは 務名か

それは  
サルビアよ♡

フレイルも 気にせず母は 九十五



バランスを 意識しながら 料理する



Go To Eatか 野菜畑に 誘 群れ



夏トール 走りてはむ 息白し

サルコペニア？ 横文字増えて 脳トレか

ロコモかも 薬こもりしている 秘足

コロナ禍にフレイル予防にマスクで歩く



川柳を 詠んで脳トレフレイルに



鬼降りてフレイル安置 門たたく