

天寿荘ヘルパー便り

2018年 1月発行 259号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子<74-3101>



新年あけまして
おめでとうございます。

おだやかな一年でありますことを祈りつつ、
皆様のお幸せをお祈り致します。

本年も当ヘルプサービスをよろしくお願
い申し上げます。

平成30年 元旦

社会福祉法人 天寿会

常務理事 諸隈博子

●「健康長寿で過ごすために」

心がけること

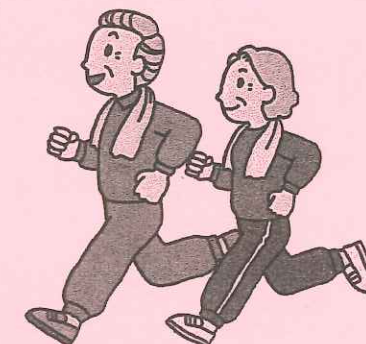
- ☆食事に気を付け、規則正しい生活を送りましょう。
- ☆休養、睡眠をしっかりとり、適度に運動しましょう。
- ☆物事にこだわらず、近隣者との会話を楽しみ
笑顔で過ごしましょう。



明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願
い致します。
今年も皆様のお役にたてる情報を、お届けしたいと思
います。
最近、「健康長寿」が話題になり、高齢者の元気な姿
をよく見かけます。
そこで、今回のテーマは、「健康長寿で過ごすために！」
です。

●健康長寿で過ごすライフスタイル

- ・長寿の為には、動物性食品（肉・魚・卵・乳製品）
野菜をバランスよく摂るように心がけ、偏った食
事をしないようにしましょう。食欲がない時には、
おかずから食べるようにしましょう。
- ・運動は、ウォーキング、畑や庭作りの仕事など
何かしらの運動をしましょう。
又、趣味をもって活動をしましょう。



★年の初めに毎日の運動や趣味など、
習慣として行う事を書いて、目標を持って
過ごしてはいかがでしょうか。



私は、毎日

をします。