



こんにちは! 村社協です!

朝晩は冷え込みますが、日中はぽかぽかして徐々に過ごしやすい日が増えてきましたね。暖かい日もあれば、ホッカイロを貼るような寒い日もあり、毎日天気予報の確認が欠かせません。

季節の変わり目は特に、寒暖差によって自律神経が乱れて体が疲れることもあると思いますが、その症状を「寒暖差疲労」と呼びます。対処法としては①規則正しい生活、②運動やストレッチをすること、③体を温めることが効果的だそうです。この3つはどの病気にも共通することですね! 体調管理には気を付けましょう。

「絆」高齢者センターが一部再開!

新型コロナウイルス感染予防対策のため、「入浴施設」「筋力トレーニング室」「機能回復プール」などの高齢者センターを休館していました。ふくしんぶん読者の皆様の中にも、ご利用いただいている方もいるかと思えます。休館中には、多くの方々から「いつ再開するの?」「早くトレーニングを再開したい。」といった声を多く聞いてきましたが、**3月1日(月)より再開**いたしました。

各施設において利用制限や注意事項がありますので、詳しくは「**高齢者センター ☎029-282-4300**」へお問い合わせください。

どの施設も村内在住の65歳以上であれば200円で利用することができますので、これまで利用したことのない方もぜひご利用ください! 絆へお越しの際には、検温・マスク着用のご協力をお願いいたします。

※「大広間」「休養室」「娯楽室」は感染予防対策のため休館を継続しておりますのでご了承ください。

※各施設の利用時間を約1時間までと制限させていただきます。来館時、定員を超える場合に、お待ちいただくことがあります。



【入浴施設】

- 同時利用定員：男女各8人
- 曜日：月～土曜日（祝日除く）
- 時間：午前10時～午後4時



※入場は受付時に番台でご確認ください。



【筋力トレーニング室】

- 同時利用定員：12人
- 曜日：月～土曜日（祝日除く）
- 時間：午前9時～11時半，午後1時～3時半

※正面玄関受付前で整理券を配布します。



【機能回復プール】

- 同時利用定員：10人
- 曜日：火・水・土曜日（祝日除く）
※土曜日は午後のみ
- 時間：午前9時～11時半，午後1時～3時半

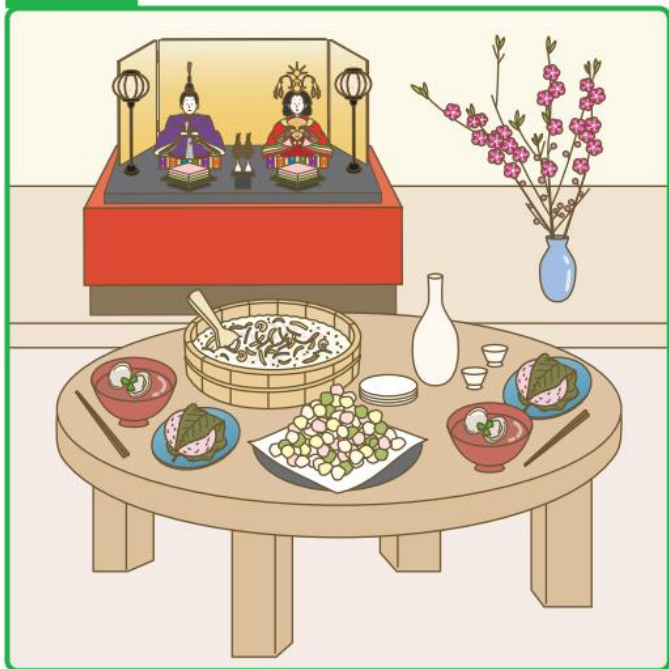
※正面玄関受付前で整理券を配布します。

レッツ! 脳トレ!

今回の脳トレは間違い探しです。2枚の絵には違うところが7つあります。見つけたら右（みぎ）の絵に○を付けてみましょう。

※答えは裏面にあります。

ひだり



みぎ



【お問合せ】

社福) 東海村社会福祉協議会 地域福祉推進係
TEL: 029-282-2804

心配ごと、お困りごと等あれば
お気軽にご連絡ください!