



平成29年
1月

平成二十九年元旦
西

明けまして
おめでとう
ございます

笑顔 満開

水色
ジャージ
だより



謹賀新年



本年も、あおぞらをよくお願い致します。

年末年始の健康管理 これだけは気をつけよう！

ついつい 食べ過ぎてしまう年末年始！

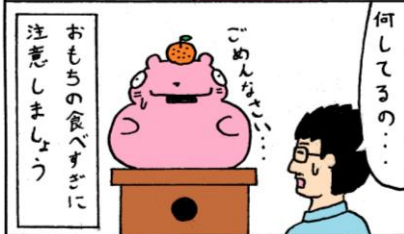
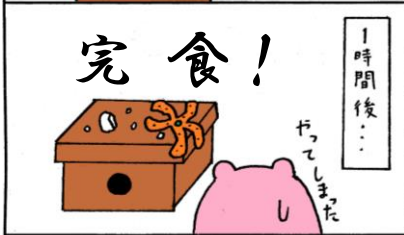
■食べ過ぎた翌日は風邪をひきやすい！？

食べ過ぎた翌日、体が重くだるいという経験をしたことはありませんか？ 食べ過ぎると体は毒を出そうとするため、風邪のような症状が起こります。食べ過ぎは免疫力や疲労回復力が低下するといわれていますので、その結果風邪を引いたり、インフルエンザにかかりやすくなります。

■寝正月は、疲労感を増大！

どうしても生活リズムが崩れ、体内時計が乱れやすくなります。そうすると疲れが出やすく、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高くなると言われています。無理なく普段通りの生活リズムで過ごしましょう。

我慢できない！



包括活動中



介護予防体力測定



大正北健康講座



健診結果説明会



太田ふれあい喫茶

水色ジャージを見かけたら、気軽に声をかけてください！



受講期間： 平成29年4月開講予定
(約2ヶ月間/週2回のスクーリング)
受講料： 76,800円(税込)
※分割応相談・教育訓練給付金制度あり
受講場所： 当法人施設(八尾市内)
連絡先： 072(948)3375
<定休日 土PM/日/祝>

毎年！4月開講予定

介護職員初任者研修

あおぞら

八尾市地域包括支援センターあおぞら
在宅介護支援センターあおぞら
介護職員養成研修センター
〒581-0037 大阪府八尾市太田7-36-3

072(948)8222
072(948)3375

広報担当：奥澤・山田