



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  
をよろしくお願い致します。

## 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！

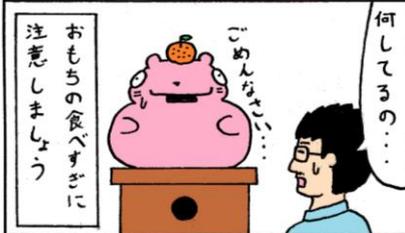
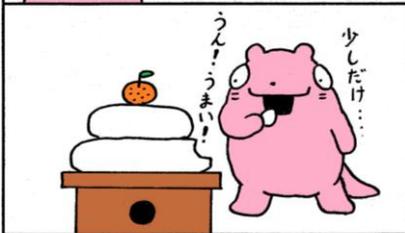
### ■食べ過ぎた翌日は風邪をひきやすい！？

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