

2018年



7月



夏

次号から季刊誌(3か月に1回)の発行へ変更となります



暑い夏を乗り切ろう!

梅雨が明ければ、夏はすぐそこ! 体力が消耗しやすい季節となります。今から暑さに負けない体を作っていきましょう。

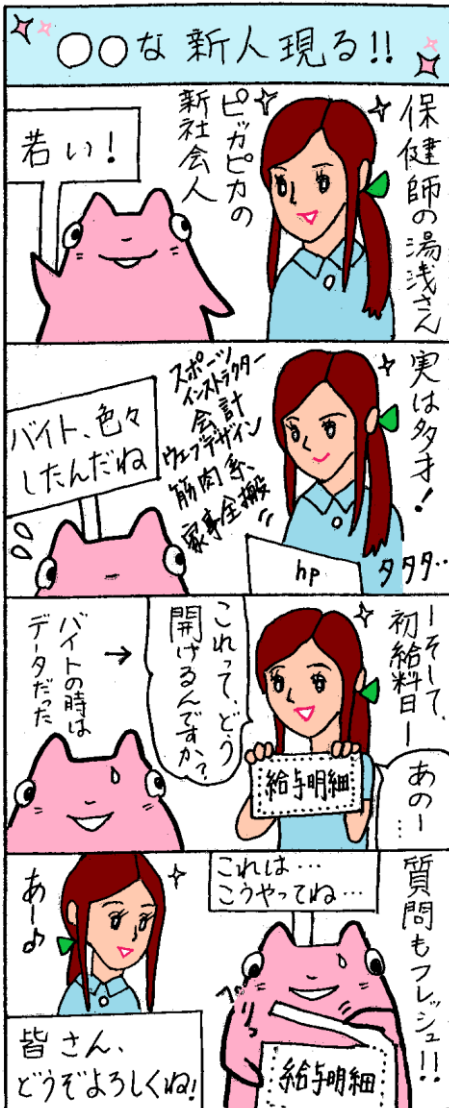
- ①食べる: こまめな水分補給とバランスのよい食事
 - ②体を動かす: 上手に暑さを避けながら外出しましょう
 - ③眠る: 毎日同じ時間に寝るより同じ時間に起床がポイント
- 体を整えることで、食中毒や熱中症に対する抵抗力もつきます。



医真会近くの
弥生会館で行います!

日程	テーマ
7/12(木)	栄養
11/8(木)	笑いヨガ
2019年 3/14(木)	エンディング ノート

あおぞらでは、教室を行っています。7月は『管理栄養士さんによる栄養講座』がありますので、八尾市在住の方であれば、どなたでも参加OK、参加費は無料です。



介護予防教室 レポート

InBody測定
で体水分や
体脂肪等を分析中...



「笑いヨガ」
みんなにたくさん
笑ってもらいました

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

市役所の職員等を装った不審な電話にご注意ください

八尾市内で実際に発生しています!

市役所を名乗る女性から「保険料の還付があるので、振込先の金融機関名を教えてください。」と電話があった。金融機関名を伝えて電話を切ると、今度は金融機関を名乗る人から電話があった。還付金の受け取り手続きのため、印鑑を持って最寄りの支店に行くように指示された。

不審に思い市役所に確認したところ、そのような事実がないことがわかり行くことをやめ、事なきを得た。



あおぞら

八尾市地域包括支援センターあおぞら
(校区高齢者あんしんセンターあおぞら)
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

072(948)8222
072(948)3375

広報担当: 枚桐木・奥澤