



星和若葉台
自治会だより第6号



フレイルに要注意

星和自治会員は比較的高齢の方が多く、コロナウィルス感染防止対策で、強い自粛要請や身の安全を強く戒めて過ごされていると思いますが、この姿勢が昂じると「フレイル」に陥りやすくなります。フレイルとは「健常から要介護に移行する中間の状態」のことです。フレイルの原因となる例として 1) 動くことが少なくなる 2) 社会的に交流する機会が減る 3) 身体機能・筋力の低下 などが挙げられています。

感染防止策を講じた集会所のサークル活動も再開しております。

機会を作って人との交流や健康保持の運動に参加しましょう！

～新しい生活様式・withコロナ～ で乗り切りましょう！



<ZOOM談話室・星和>のご案内

新型コロナの感染は依然として拡大しており、私達がひざを突き合わせて話をしたり、酒を飲む機会が少なくなくなってしまいました。このような中、多くの人達が無料アプリ ZOOM を使用して WEB での交流を図り、地域での絆を深めています。皆さんも ZOOM を活用し、日常の出来事や地域の情報交換を楽しんでみませんか？ 参加費無料 開催時間 約 40 分程度、開催日時 適宜（話し合いで決めています） ZOOM のインストール、お手伝いします。 連絡先 B-7-10 池田 携帯 090-9814-6822

報告

『星和市民講座』に24名の参加



8月17日に久しぶりの星和市民講座が集会所で開かれました。コロナ禍や炎天下での開催で参加人数が危ぶまれましたが、24名の方の参加を得られ、テーマの『日本の歴史“ちょっといい”裏話』に耳を傾けました。