

いつまでも元気で過ごすために...

提供
笠間市地域包括支援センター

① 深呼吸と腕・肩の体操



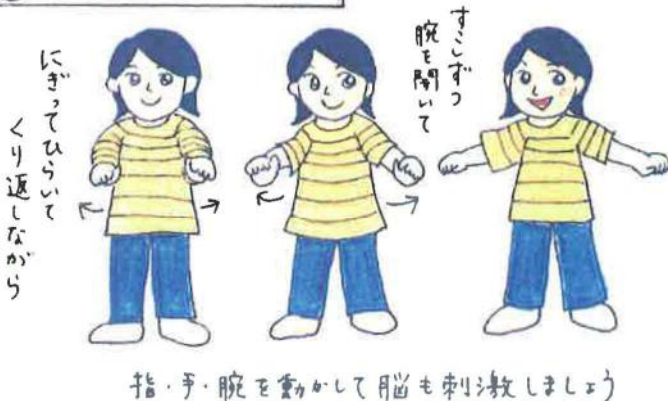
② 足首とふくらはぎの体操



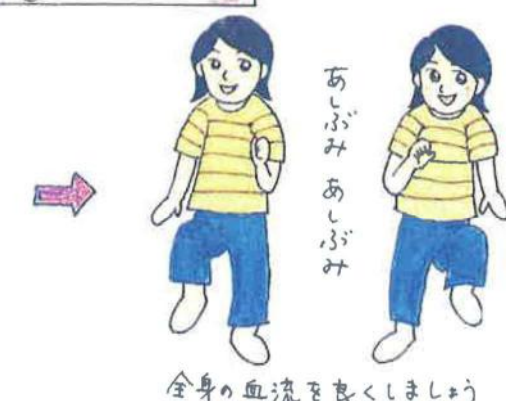
③ 太ももの体操



④ 指先と腕の体操



⑤ 足の体操



笠間市地域包括支援センター

特集
今日の元気
明日も元気に

令和2年度

地域交流事業予定

8月 第6回 歌の原っぱ [中止]
12月 福祉学習会『食事と健康』
[ヘルスリーダーの会]
R03.3月 支部だより発行 第14号

総会

※令和2年度総会は、総会資料を送付し
書面議決方式にて実施。書面表決書を
ご返信いただき、6月30日過半数の
承認・賛成をもって可決を確認いたしま
した。ご協力ありがとうございました。

後援協力事業

予定した事業が未実施となっております。
◎新型コロナウイルス感染防止策の影響で、予定
の事業が実施出来ません。ご理解願います。

令和2年度 役員・福祉推進員・広報委員

支部長・福祉推進員	深谷 敏知
副支部長・福祉推進員	中根 幸一
副支部長	青木 進
副支部長	田中 恵子
副支部長	入江 通弘
会計	山田 由紀夫
会計・福祉推進員・広報委員	深谷 博
監事・福祉推進員	勝山 則男
監事・福祉推進員	入江 保夫
福祉推進員・広報委員	江幡 資
福祉推進員	田村 和己
福祉推進員・広報委員	道川 喜美

任期 令和4年3月31日まで

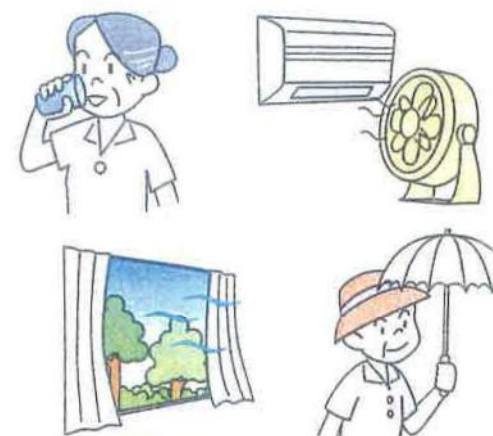
運営委員

第101区長はじめ 38名

新しい生活様式になじんで 感染を防止しよう！

熱中症予防は

水分補給と暑さを避ける、が大切です



基本の手洗い方法

流水・石けんで泡たてる 手のひら、甲をこすり洗い 指先・爪の間も 指の間をこすり洗う 親指も付け根・指先まで 手首も



最後に流水で洗い流す

5時に 体操しませんか

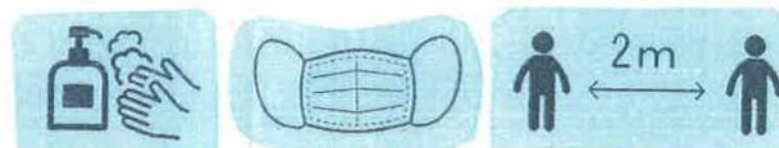
夕方 時報にあわせて

笠間市地域包括支援センター おすすめ
○運動不足解消に。
○あの人も こっちも お互い元気に。
○深呼吸して・・・、足踏みして・・・。
○顔を合わせたら元気サイン出しながら。

5時だ、
時報だ、
体操しよう。

感染防止の3つの基本

- ・手洗い・うがい ・マスクの着用
- ・身体的距離の確保



3つの密を避けましょう！



笠間市社協 福原支部の設立：平成26年8月31日 活動の財源は、笠間市社協からの助成金(福原地区社協会員会費の還元)です。



笠間市社会福祉協議会

福原支部

だより

第13号

令和2年 8月19日
笠間市社協福原支部
広報委員会

新型コロナウイルス 感染防止の特集

