

令和3年度活動中間報告

令和2年度の活動と同様に、笠間市、笠間市社協等の指示に基づき、新型コロナウイルス感染症対策に対応し、限られた活動となっております。

地域交流事業

実施日	事業名	内 容
A1 12月 16日 (木)	福祉学習会 一般・高齢者	参加者20名
於：地域交流センター福原		『食事と健康を考える会』〔ヘルスリーダー会6名〕

後援協力事業

実施日	事業名
6月26,27日(土・日)	福原学童野球近隣交流大会
B1 10月 18日 (月)	地域交流センター福原美化活動
〔10/17清掃作業雨天中止につき翌日花植え〕	

総 会 5月30日 福原公民館ホールにて開催

A1



B1

10/1より福原公民館が地域交流センター福原に変わりました。



第15号

令和3年 12月25日
笠間市社協福原支部
広報委員会



新型コロナ感染防止策

いつまでも、元気に過ごすために

とフレイル予防を続けましょう！

① 深呼吸と腕・肩の体操



ばんざい時 腕を伸ばして

② 足首とふくらはぎの体操



胸を開くことを意識して大きく深呼吸



ふらついて危ない時はつかまえて

③ 太ももの体操



膝の痛い人は無理せずに

④ 指先と腕の体操



指・手・腕を動かして脳も刺激しましょう

⑤ 足の体操



全身の血流を良くしましょう

運動

庭先・ベランダで体を動かす

栄養

社会参加

出かけて、誰かと一緒に人との交流を

バランスよく

転ばないように無理なくね

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 1~2m

笠間市地域
包括支援センター