

住民だより (出生死亡) 4月1日～30日受付

■おくやみ申し上げます
亡くなった方
木内 節子 91歳 本地区名
薄井 洋子 78歳 四季の丘
石橋 珠江 88歳 古原
仲野 壽子 92歳 並木
山本 きよ 97歳 並木
栗山 茂 84歳 神郡
平野 忠彦 87歳 本宿
飯島 ヨシ 96歳 本郡
池上 三千子 87歳 本宿

■おめでとうございます
子の名前 保護者 地区名
瀬宮 成 慧 佐 立 松野
木内 桜禱 文彦 小野



きうち おうま
木内 桜禱くん
令和2年4月19日生まれ
(母 一恵さん)



せみや なる
瀬宮 成くん
令和2年4月4日生まれ
(母 由依さん)

国保年金だより

フレイル予防で健康長寿!

フレイルとは、高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを言います。

健康な状態と、介護が必要な状態の中間の状態、要介護になる危険性が高いといわれています。しかし、早い時期に食習慣や運動習慣を見直すことによって、この「フレイル」を予防・改善することができます。

人生100年時代を健康に過ごしましょう!



! 予防のためのポイント!

- ・ 散歩や適度な運動をする
- ・ 一定時間に起き、朝日を浴びるなどして生活リズムを整える
- ・ 肉や魚、大豆食品、卵などのタンパク質をしっかりとる
- ・ 一日三食、一汁三菜を心掛ける
- ・ 毎食後、正しい歯磨き、舌の清掃、義歯の清掃などで、お口の中をきれいに保つ
- ・ 読書や囲碁、将棋などで脳トレをする



医療法人 盡誠会
宮本病院



地域とともに歩む医療を目指して

- ◆ 診療日 / 月曜日～土曜日
- ◆ 休診日 / 日曜日、祝祭日(院長予約以外) 休診
- ◆ 受付時間 / (午前診療) 8時30分～11時30分
(午後診療) 8時30分～16時30分
- ◆ 診療時間 / (午前) 9時00分～12時00分
(午後) 14時00分～17時00分

※外来予定表、送迎時刻表などはホームページでご確認ください。

〒300-0605 茨城県稲敷市幸田1217
TEL.0299-79-2114

内科 終日
整形外科 AM 土曜日
診療しています。

(内科) 院長 / 内科 / 呼吸器内科 / 消化器内科 / 循環器内科 / 整形外科 / リハビリ科 / 小児科 / 精神科 (初診完全予約制) / 神経内科 / 泌尿器科 / 腎臓内科 / 人工透析 / 糖尿病・代謝内科 / 眼科 / 皮膚科 / 放射線科 / 内視鏡検査 (完全予約制) / 認知症疾患医療センター (初診完全予約制)

<http://miyamoto-hp.or.jp/>

神崎町内定期送迎バス運行中