

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（人との距離をとって行いましょう）
- ・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
- ・読書など趣味を通じて脳トレをする



短歌 広報文芸

谷地に飛ぶあまたの蛍に幻想し束の間のわれは童に還る
毛成 長島 利枝

教へ子が重き筒持ち呉れし遠き道のり我が家忘れず
香取市 奥村 利夫

白みゆく空を切るがの明けがらす二声三声ののちを絶えたり
本宿 野田 美代

薬草と思へばいとほし葺草の所かまはず庭に伸び立つ
本宿 高橋はつ江

風通る廂間に吊りし玉葱を見上げてみたり齢をかさね
神宿 高木 朝司

共棲の白鳥発ちて鴨は群れ還る日を待ち春陽浴みをり
今 石井 昌良

野口喜平

脂肪とる 言つて思うも 腹回り
ネズミ捕る 仕事忘れて 眠る猫
取るよりも 取られる方が 多くなる
報道で コロナの時間 毎日だ
コロナ禍で 独り寝だけの 虚しさよ
生あくび 出ると危ない 一休み
老人会 自粛自粛で ストレスに
後悔は 取るに足らない 事もある
昔多羅葉 樹の葉に 字を書いた
臨時ニュース 核兵器禁止 五十か国
老い集う もれずに届く 手と心

乗客 マーちゃん
乗客 おたふく
乗客 おたふく

五月

川柳

推薦句

シルバーカー これも新車さ 腰曲げて
今や車社会です。通勤・旅行・買い物等使用しています。高齢者から見たら、車の運転もしてはいますが、運転出来ない人は、マイルバーカーがご機嫌です。新しく買って出掛けます。腰を曲げながら...

短歌・川柳募集

◆募集規定
◆応募先

〒289-0292

用紙一枚につき2首(句)までとし、用紙のサイズは問いません。必ず、地区名と名前を明記してください。

神崎町役場まちづくり課 ©応募いただいた短歌等は各会で選考のうえ、掲載します。

N.PASSなら
成田空港がこんなに
おトク!



おトクな3つの特典

- 1 ジョブレストランの割引&特典
- 2 P 成田空港内駐車場 3時間無料*
- 3 入館料割引 航空科学博物館 成田空港温泉 空の湯

Narita Airport

成田空港 N.PASS

*空港内店舗で1,000円以上ご利用の場合

町では、町内外を問わず広報紙へ掲載する有料広告を募集しています。掲載料は1回5,000円、3回連続12,000円、6回連続20,000円、12回連続36,000円です。広告の大きさや掲載期間に応じて掲載料を設定していますので、まちづくり課(☎2114)へお問い合わせください。