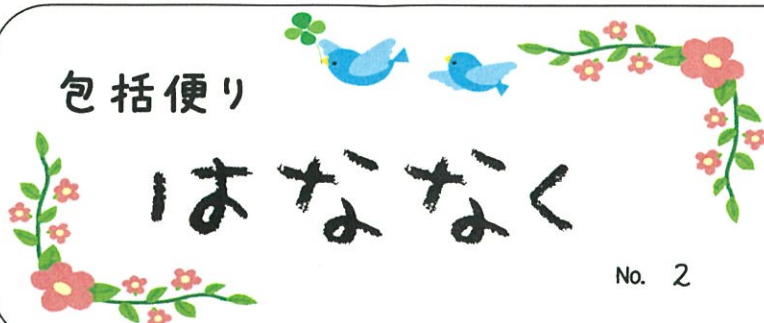


包括便り



No. 2

福島市

飯坂南地域包括支援センター
(はなひろの施設内)

はななく
☎ 024-542-8779

こんにちは！…誰かと元気にあいさつを
交わす機会も少なくなっていますね
そろそろ気持ちの疲れも出はじめているの
ではなでしょうか？

ステイホームの今こそ、生活習慣を見直
す機会にしてみたいかがでしょうか。

今回は病気の予防と長生きが期待できる
7つの健康習慣を紹介します。



実践のポイント

①適正な睡眠をとる

毎日同じ時間に起きることからはじめ
てみましょう。

朝起きた時にカーテンを開け、光を浴び
ることで脳がスッキリ！

⑥朝食を毎日とる

前日の夕飯の残りやパン、缶詰など簡
単に食べられるものからでOK！

食欲がわからないという人も、乳製品や
果物、野菜ジュースなどの食べやすい
物からはじめてみましょう。

⑦間食をしない

おやつ＝心の栄養♪

1日の栄養素で不足しがちなものを
取り入れてみましょう。

カルシウムがとれるヨーグルト、食物繊維
やビタミンがとれる果物がおすすめ
です。



7つの健康習慣

①適正な睡眠をとる

睡眠は脳や体を休ませる効果があります

②喫煙をしない

今から禁煙を始めても病気のリスクをさ
げることができます

③適正体重を維持する

まずは体重を測ってみましょう

④過度の飲酒をしない

休肝日を作ると臓器を回復させることが
できます

⑤定期的に運動する

体を動かして心もリフレッシュを！

⑥朝食を毎日とる

朝食は脳のエネルギー源です

⑦間食をしない

間食を控えて三食おいしく食べましょう



なかなか会えないお友だち・ご近所
さん同士で生活の工夫を電話で
おしゃべりしてみるのもおすすめ。
「元気？」のひと言が気持ちも
明るくしてくれます。

～平野の素敵な宝物紹介～

「最近、外出が減った…」という方が多いのではないのでしょうか？

今までの生活がガラッと変わり、いつもと違う生活をお過ごしと思います。

変わらずに営業を続け、私たちの生活を支えてくれている、ステキなお店をご紹介します♪



おばらや <営業時間> 7:30～20:30

季節感あふれるディスプレイ♪取材時は、鯉のぼり、手作り兜やあやめ、ぬいぐるみがお出迎え。店主の奥さんが得意なことを活かし、お客さんにもお店の前を通る地域の人にも「楽しい」をおすすめ分けしてくれていると感じました。

来る人を明るい気持ちにさせてくれる場所です。お客さんと交わす何気ない会話から、「元気かな？」と気配り目配り！ほっとできるお店ですね。

明るく楽しい
気持ちに♪



配達も
やっています！

生鮮食品以外、
多くの商品を取り
揃えています♪



角田商店 <営業時間> 7:00～21:00

(日祝は 19:00 まで)

お店に入ると「いらっしゃいませ！」の声。いつもと変わらない、なじみの声や姿、光景に安心します。優しく温かいみなさんとお話をしていると、こちらまで元気に♪「いいことあったのかな？」「ちょっと元気ないな」とちょっとした変化に気づいてくれます。長年平野に住み、地域のことをよく見ているからこそ、小さな変化にも気づくことができるのだと思います。

地域の見守りも担い、元気がもらえるお店です☆



おいしいや <営業時間> 9:30 頃～20:00

初めてのお店…ドキドキして伺いましたが、優しく迎え入れてくださいました。

まず、目を引いたのは入り口にあるテーブルとイス。お客さんが休めるようになっており、店主の気遣いが伝わります。

配達先の人、お店の前をお散歩する人など…多くの人とのつながりがあるそう。とても素敵だと感じました♪

アットホームなおおしいやさん☆今後もお店のこと、地域のことを教えて頂きたいです。

憩いの
スペース♪



たくさんの
ペコちゃんにも
ご注目！



今回取材させていただき、どのお店も人とのつながりを大切にされていること分かりました。皆さんも落ち着いたたら足を運んでみてください！

