

てとて通信

10月号

いつまでも健康で自分らしい生活をするためにあなたをサポートします。

【今月のサークル活動 散歩・足湯】

てとて中町周辺をお散歩しています。



緑地公園付近を散策



ゆっくりと秋の気配が...



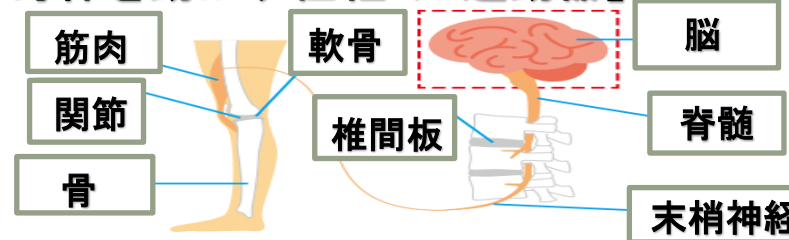
光ヶ丘の足湯へ



特集 ロコモ

No.1

* 身体を動かす仕組み「運動器」とは？



「運動器」の各パーツ



脳でちゃんと考える事が重要！！



* 今注目されている「ロコモティブシンドローム」って何？

筋肉や骨、関節など運動器のいずれかに衰えが起こり、「立つ」、「歩く」といった移動機能が低下している状態をいいます（略称：ロコモ）

ロコモを予防し、いつまでも自分の足で歩き続け健康寿命を延ばしましょう。

平均寿命と健康寿命の差



お知らせ

★10月1日から短期宿泊始めます。
★私たちと一緒にイベントや生涯学習に参加していただけるボランティアさんを大募集！詳細はお問い合わせ下さい。

ただ今入居者募集中！！

施設見学は随時行っております。入居に関するご相談も承っております。
どうぞ、お気軽にご連絡ください。

てとて中町 サービス付き高齢者向け住宅

〒998-0044 山形県酒田市中町1-10-16
tel.0234-22-3055 fax.0234-22-3053
Eメール sakoju@tetote-n.jp

