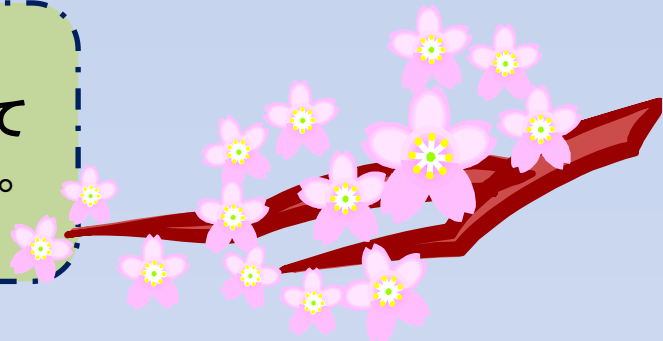


前田仮設団地たより

第25号
前田仮設住宅
平成26年4月

きびしい寒さも少しずつ和らぎ桜のつぼみも膨らみ始め
春の訪れを感じられるようになりましたね！

★今月の行事の予定はまだ決まってい
ませんが、決まり次第報告します。

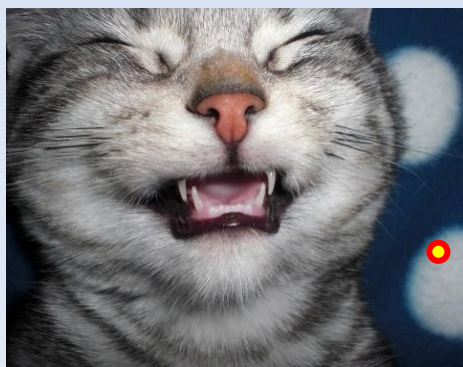


ロコモ予防「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」

- * 知らぬ間に足腰のおとろえが？
- * 最近歩くのが遅くなったような気がする
- * 普通に歩いてもつまづくことが多くなった
- * 立ったり座ったりするのが億劫に感じる

ロコモ予防には「筋力アップ」が大切

- * ウォーキング・体操・スクワットなど
- * 筋肉の素になるタンパク質を摂取する



一日一笑
笑うことは体に
いいそうです！