

# ニュースレター 秋号

R5年10月吉日

## 「ミドル&シニアの健康の取組」

(株)井上自動車



毎日に**秋**らしさを感じる今日この頃です。**秋**は食にスポーツ、音楽鑑賞、読書などじっくり楽しめる最高の季節ですね。何か楽しいご計画を練っておられる頃でしょうか？秋の収穫を喜んでおられる頃でしょうか？それぞれの充実の秋を満喫して頂けますように・・・ところで、イベントのご案内は届いていますか？再度ご案内させていただきますね。**10月27日（金）10時半から当社で安全教室と教室終了後、芋煮会を開催**させていただきます。ご欠席のご返信頂いた方もやっぱり参加します、などお気軽にご連絡頂けたら幸いです。安全教室は専門機関の方をお願いしています。日常生活を安全に暮らすために注意したいことを学んで頂け、今までご参加された方も教室内容は別内容です。暮らしに活かせ、またとない貴重な機会かと思えます。お申込みをお待ちしています。さて、私事ですが先月末に介護予防健康アドバイザーの資格を取らせて頂きました。健康はお金では買えない自己管理の賜物かと感じ、大先輩の皆様に健康の秘訣をお聞きしたいところですが、この度得たことをわずかながら以下シェアさせて頂きたいと思えます。

### 介護を必要としない健康づくりを始めませんか？

- 運動機能向上 楽しくて継続可能な運動で心肺機能・運動器の向上
- 栄養改善 楽しい食事とバランス/主食・野菜・肉魚・乳製品・果物
- 口腔機能向上 定期的な歯科検診と毎日の歯磨き・うがいから。
- 認知機能の低下・うつ・閉じこもりの予防・支援 心身共に良好を保つ

**セルフエフィカシー** 小さな達成感の積み重ねによって自信が出て自己効力感が高まり、良い行動の連鎖を起こすようです。上記4項目の達成感を毎日少しずつ積み重ねませんか？うまく行く！という自信が次々に繋がります。

只今有酸素運動（エアロビ）習得中です！シニアヨガもそろそろ(^\_^♪始めたいと考えています。健康増進と生涯現役を目指し、介護無用の生活の為、運動しませんか？

※月一度、2時間程度簡単なお手伝いをして頂ける方を2名募集中です。

時給1500円です。ご興味ありましたら井上までご連絡をお願い致します。



## ミドル・シニア自動車倶楽部 会員募集中！

入会金 1000円（年会費なし）

定期点検・車検の基本工賃割引

エンジンオイルのお値引き

ニュースレターで情報発信

イベント開催（交通安全教室他）

アロマプチプレゼント

商標登録 登録番号 第6384240

「ミドル・シニア自動車倶楽部」

