



# 福祉相談センター

## 耳よりだより



健康情報をお届けします！

春のおでかけまえに・・・

### 鏡で身だしなみをチェック！



春になり、暖かくなるとお出かけ気分になりますね。  
オシャレをして外出することでいいことがあります♪

オシャレをすると・・・

相手への  
気配り・礼儀・マナー  
につながる。

自分自身の表情や姿勢  
を正すことができる。



認知症予防

### おでかけまえのチェックポイント



- 髪 : 寝ぐせやべたつきはありませんか？
- 顔 : 男性⇒ヒゲはそりましたか？  
女性⇒メイクをしていますか？
- 服 : 季節感や清潔感はありますか？
- 手 : 爪は切っていますか？
- 靴 : 汚れや破れはないですか？

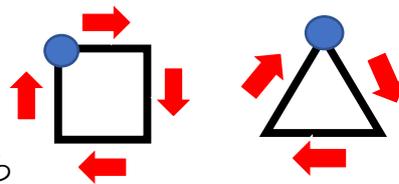


### ☆ 脳トレチャレンジ！ さんかくしかく体操

①右手で三角形を、左手で四角形を描く。

上からスタートして、「1. 2. 3...」と声を出しながら

右図のように両手を動かす。



「1 2」で両手が元の位置に戻る

②手を逆にしてチャレンジ！

#### 【問い合わせ先】

東部福祉相談センター (85-6110)

西部福祉相談センター (88-8005)

南部福祉相談センター (89-8820)

北部福祉相談センター (88-7260)

うれしいな ちいぎの人の 思いやり



社会福祉法人  
豊川市社会福祉協議会