



き ー り かたぎはら



祝 敬老会



9月16日は「敬老の日」

皆でお寿司を食べたり、運動をしてご長寿をお祝い
させていただきました。

ご長寿であるためには丈夫な身体作りが大事

・・・ということで楽しく体を動かしていただける
よう、今回も「シアーハピネス」の増田晶子先生に
来て頂き、『唄って踊ろう体操』を実施。

楽しみながらしっかりと体を動かしていただき
ました。

体操の後は今年の賀寿の年齢にあたる方を皆でお祝い
させていただきました。

毎年数え歳で計算しており、数え歳で米寿になる方1名と、
なんと100歳である百寿を迎えられる方1名を
表彰させていただきました。

長寿大国日本、平均寿命は年々伸びていますが、平均寿命
よりも健康寿命が大事と言われています。これからも
しっかり身体を動かし、良く食べ良く笑い、元気でご利用
頂きたいと思います。



おめでとう
ございます

健康寿命とは・・・

「健康上の問題で日常生活が制限される
ことなく生活できる期間」と言われています。

健康寿命を延ばす秘訣は

- ・バランスのよい食事
- ・適度な運動を習慣にする
- ・十分な睡眠
- ・歯や口腔内の健康を維持する
- ・孤独にならず社会関係を保つ
などがあります。



おめでとう
ございます

お昼はお寿司、
おやつは紅白饅頭で
お祝いしました。

施設見学・
体験利用大歓迎です。
まずはご連絡下さい。
075-393-2200
担当：森・岩崎まで

施設の概要や広報誌はホームページでもご覧になれます。

<https://www.syakyo-kyoto.net/katagihara>

小規模多機能かたぎはら



またはこちらの QR コードから

