



朝夕と涼しくなりましたが、しかし昼間は気温があがります、こまめな水分補給を心がけたいですね(^\_^;)。健康教室を下記の日程で開催致します。たくさんの方のお越しをお待ちしております。

## 第32回 別府中央病院健康教室

日時 10月 20日(金曜日)  
午後2時より

3時頃

場所 別府中央病院8階会議室

内容 『フレイルについて』

早く気づき、正しく介入(治療や予防)する!

講師 内田 一郎 医師

生き生き 健康教室 ステージ①

理学療法士 首藤 修

ココモチェックと運動

(動きやすい格好で来て下さいイスに  
掛けてもできます)

## 介護棟夏祭り

8月4日開催された夏祭りはたくさん  
の笑顔であふれてきました。参加頂いた  
ご家族さま、ありがとうございました。



## インフルエンザ予防接種

10月16日より接種出来ます。予約は行っておきせん。

負担金一般 4780円 65歳以上の方は市報等で確認して下さい。

さんこのひとりごと

厚化粧 ボケと病気を はねとばす!

まずは台風18号で被害に遭われた方にお見舞い申し上げます。

すっかり秋ですね。「おしゃれの秋」ということで皆さん、毎日お化粧されていますか?実は化粧の力は凄く“化粧療法”があるくらい身体的にも精神的にも効果があると言われています。当院でもリハビリの一環としてお化粧をしていただくことがあります。化粧品を渡すと皆さん真剣な顔になり、化粧後は表情、言葉遣いや歩き方まで変わります。いくつになっても自分らしく美しくあり続けたいものですね。最近してないという方はまず口紅からはじめてみて下さい♪

発行: 別府中央病院 地域連携室 松元

TEL 0977-24-0001 FAX 0977-24-9837

