

人生100年時代

悠々

人生100年時代といわれる今、将来の不安から「定年後も働かなければいけない」と思っている方は多いのではないでしょうか。実は「働かなければいけない」というのは、働くことが「収入を得る手段」であるという前提に立っています。収入を得る手段がなくなると、生活が成り立たないという不安が湧いてくる。そこで、収入を得る手段を「働く」だけでなく「稼ぐ」に変えることが大切です。

自分のために働く

継続的な運動は、心身の健康を維持し、生活の質を向上させるのに役立ちます。運動は、心身の健康を維持し、生活の質を向上させるのに役立ちます。運動は、心身の健康を維持し、生活の質を向上させるのに役立ちます。運動は、心身の健康を維持し、生活の質を向上させるのに役立ちます。

ハリのある毎を送ろう



シニア就労のキホン

- ◆体を動かし健康維持
- ◆人と交流し孤独防止
- ◆人々の役に立つ充実感
- ◆収入を得られる安心感



踏んで、座って…体幹・姿勢改善

スラックレールの上で片足立ちを繰り返すことで、体幹の強化と姿勢の改善が期待できます。スラックレールは、介護予防に役立つだけでなく、日常生活でも活用できる便利なアイテムです。

スラックレールは、介護予防に役立つだけでなく、日常生活でも活用できる便利なアイテムです。スラックレールは、介護予防に役立つだけでなく、日常生活でも活用できる便利なアイテムです。

スラックレールで介護予防

高齢者向けの教室では、片足立ちや前屈を美姿勢で行うことで、体幹の強化と姿勢の改善が期待できます。スラックレールは、介護予防に役立つだけでなく、日常生活でも活用できる便利なアイテムです。



西村恵昭さん

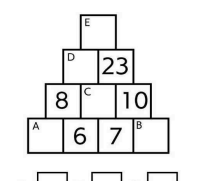
脳活新聞

協力: 西日本新聞社

過去の出題は <https://noukatsu-shimbun.jp>

第434回 足し算ピラミッド

下段の2個の数字を足した数がその真上の四角に入るように全ての空欄を埋めよう



答えは、明日の朝刊で!

先週木曜日の答え

旗幟鮮明→明明白白

白砂青松→松風水月

難易度の調整可 家事しながらでも簡単に

高齢者向けの教室では、片足立ちや前屈を美姿勢で行うことで、体幹の強化と姿勢の改善が期待できます。スラックレールは、介護予防に役立つだけでなく、日常生活でも活用できる便利なアイテムです。

スラックレールは、介護予防に役立つだけでなく、日常生活でも活用できる便利なアイテムです。スラックレールは、介護予防に役立つだけでなく、日常生活でも活用できる便利なアイテムです。

11/28(木) カナモトホール 開演 13:00 (1回公演) ※開演は30分前 ◆料金 6,000円 (全席指定・税込) ※未就学児入場不可

プレイガイドにて好評発売中!

チケットぴあ(セブンイレブン他) [Pコード 277-143]
ローソンチケット[Lコード 11892]
セイコーマート[セコマコード E24112801]
道新プレイガイド TEL 0570-00-3871 (08時~18時・全国無料)
札幌市民交流プラザ2階 チケットセンター(中央区北1西1)
※早稲子と高島君の会011-261-9991にてご連絡下さい。ご購入方法により別途手数料等が必要となる場合があります。

【主催】道新文化事業社 【お問い合わせ】トラスト企画クリエイト 011-261-9991 (平日10:00~17:00)

シワ改善・美白を叶える。ハリとうるおい。ぐんぐん満ちる。

リニューアル新発売

ローヤルゼリーエキス 60%配合

美肌土台力 潤い・ハリ・ツヤ

シワ改善

美白・シミ予防

RJ EXCELLENT

約5,500円(税込) 約80%OFF 1,100円(税込) 送料無料

■ファックス、ハガキでのご注文 右記必要事項をご記入の上、下記番号まで送信してください。

■電話番号でのご注文 (携帯でもOK) 受付時間: 午前8:00~午後9:00(年中無休)

0120-83-1000 24時間受付

まずは5日間 ロイヤルゼリー®の力をぜひお試しください。

エッセンスはたっぷり 約10日分

ハンドバッグもセット ちよとしたお出かけに嬉しい!

RJ EXCELLENT

約5,500円(税込) 約80%OFF 1,100円(税込) 送料無料

■電話番号でのご注文 (携帯でもOK) 受付時間: 午前8:00~午後9:00(年中無休)

0120-83-1000 24時間受付