

あかるいまち 21

No.1483 2022年2月12日
組合員活動推進課 082-532-1264

	2月	2021年度
組合員ふやし	39人	1244人
出資金ふやし	894万円	12625万円
純増	38万円	561万円

脳いきいきクイズ！第2弾

前回好評だったので第2弾を発信します。さあレッツチャレンジ！！

どんなに上手な人でも、
時には失敗する
「河童の〇〇〇〇〇」



何か一つでも優れた技をもっていれば、生活に困ったときの助けになる
「芸は〇を〇〇〇〇」



人に知られて困る悪事や醜聞などを、
一時しのぎで隠そうとするたとえ
「臭いものに〇〇をする」



他人のことをするのに忙しく、
自分のことをする余裕がない
「〇〇〇の白袴」



話に聞くのと実際に見るのでは
大差がある



「聞いて〇〇〇〇、
見て〇〇〇」

フレイルチェックしてみま
しょう？



両手の親指と人差し指で輪を作ります。

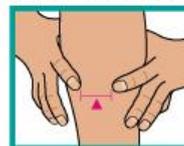
1



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

2

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。



ゆるめない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

転倒・骨折などのリスク

※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。