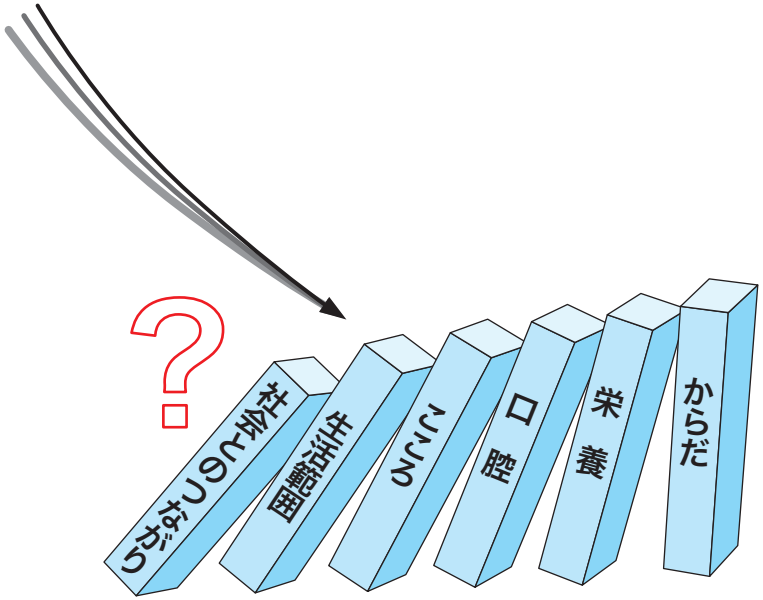
フレイルは、トシを重ねる…と起こる?

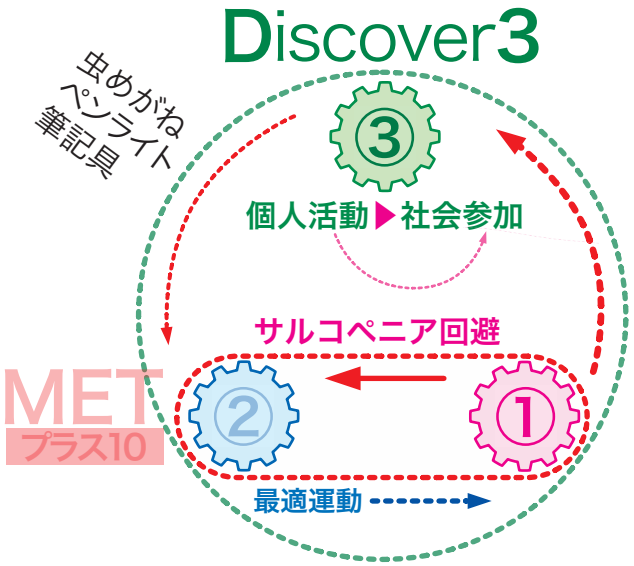
フレイルは…どこから



社会との《つながり》は、確かに大切ですが、つながりがフレイルの始まり?なのでしょうか。ドミノ倒しのようにガタガタになってしまうのでしょうか。つながることは、個人の気持ちが基本であり気持ちがあったとしても、動く力がなければ、移動▷社会参加…は、実現できないことになります。
社会からではなく、個人の身体と気持ちこそが、フレイルに大きく関係しそうです。さて、どうしましょうか。

トシでいろいろな経験を積み上げている

自分を再発見すると…



これまで、多くの経験を積み上げた結果、毎日のことが当たり前に感じるようになっていませんか。当たり前にできていることの中で、すごいことが結構もぐっています。いろいろなことを、もう一度…見直してみませんか。1日3つの発見…えっ?と思うことがあったら、なるほど…と感じたことが発見です。
100円ショップで、虫目がねとペンライトと筆記具を購入して、いつでも持ち歩いて、花でも石でも…。ここからはじめましょう。