

# 作並地区社協だより

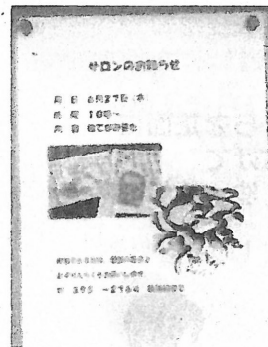
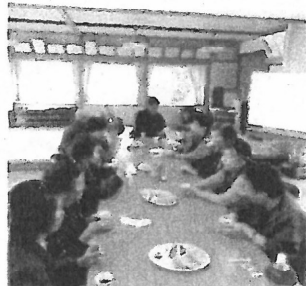
第1号

～ 令和元年8月号 発行:作並地区社会福祉協議会 ～

今年度も色々と活動を行っております。一部ですがご報告致します。

## 各地区サロン活動

参加をいただいている地域の皆様、お忙しい中ありがとうございます。



脳体操の様子です。今回は指を使うウクレレも登場！指を使うのも脳体操になるようです。体操の後は、茶話会に…みんなで楽しくお話しするのも大事ですね！

ハイランド地域でのサロン活動の様子です。今回は絵手紙教室を開催。笑い声もたくさん出て楽しいサロンでした。

## 福祉委員独自研修



板垣先生を講師に迎え敬老の日用の絵手紙講習会を行いました。当日は地域マップの確認も行いました。

## 支援対象者への 昼食配食



年2回の配食になります。私たちが毎月の見守りも行っております。

本年度もニッカサービス様より寄付をいただきました。



ありがとうございました

# 「杜の都の体操シリーズ」

今回は介護予防や健康づくりにおすすめの体操を紹介いたします。

## みんなで一緒に！ 杜の都のきほん体操

Point

ストレッチ、筋カトレーニング、全身運動の全12種目！  
1種目からでも始められる！  
目的に合わせて種目を選ぶる！

### 姿勢が良くなる！



ストレッチ  
胸ひらき

- 手のひらを正面に
- 胸を広げて
- 大きくゆっくり呼吸

ゆっくり20数える

筋カトレーニング  
背すじ伸ばし

- 背すじをまっすぐに
- おなかを使って呼吸

10回を目安に行う



### 身のこなしが軽くなる！



ストレッチ  
ふくらはぎ伸ばし

- 足を腰幅に開く
- つま先は正面
- かかとを床につける

ゆっくり20数える

筋カトレーニング  
立ち上がり動作

- ゆっくり立ち上がる
- お尻を後ろに引きながら座る

10回を目安に行う



\*実施するときの注意点 … ①呼吸は止めずに行いましょう。

②体調と相談しながら、回数を調整しましょう。