

福祉・高齢者部会だより

発行 令和5年 2月16日

発行責任:福祉・高齢者部会

No. 4

11月21日(月)

「元気もりもり体操」が初めて行われました

「人とのつながりが最高の健康法」
「今日はチャンスですね」ということで、
参加者それぞれ褒め合いながら、
コミュニケーションを図りました。笑顔いっぱい。



心を動かすこと！
(大事ですね～。)

指導者：荒川玲子先生

- ・うえだミックススポーツクラブ理事長
クラブマネージャー
- ・健康運動指導士
- ・チアリーディングチーム
上田エンジェルスヘッドコーチ
- ・長野県教育委員

<運動習慣の定義>

高齢者
1日10分週3回の運動
が健康につながる。

血行が良くなる運動、脳トレも
やりました！(比べていいのは
昨日の自分だけ。頑張ろう！)



休憩時間、清水悟さん指導で
「筒けん」も楽しみました。
笑いいっぱい。

「姿勢はその人の生き方その
ものと言われています。」
姿勢で気分もちがいます。
そこで、皆さん背筋ピン。
素晴らしい。素敵でした。
笑い声。笑顔がいっぱい。



今回ご参加された方々にアンケートをお願いしました。ご協力ありがとうございました。(回答 20名)

【普段運動をしていますか】

はい 18名

ラジオ体操・散歩・ジョギング・ウォーキング・
教室筋トレ・ストレッチ・スポーツクラブ等

いいえ 2名

自分に合った運動がわからない等

【身体を動かす他で健康に心がけていること】

1位 バランスのとれた食事

2位 友達との会話

*1位、2位は圧倒的に多かった回答です!!

他、趣味・仕事・エレベーターより階段

・新聞(辞書を引く)

【元気の源があれば教えてください】

・電話など人との会話

・1日笑顔で

・用事を作って外出

・声を出して笑う

・生涯現役

・くよくよしない

・イベントに参加

【やってほしい事業・意見等】

・歌と体操でバランスが取れている

・いろいろ企画ありがたい

・ぜひ続けてほしい

・今日のような機会を何回もしてほしい

アンケート結果より

「健康長寿の秘訣は人とのつながり」と言われています。来年度も、「つながり」を大切に活動してまいります。皆様のご参加心よりお待ちしております。

「散歩」の下見に行ってきました！

来年度新企画!!

健康維持増進のために、地域の皆さんと「散歩」をしたいと考えています。

11月8日、その中の1コースを部会員で下見をしてきました。

地域の見どころもたくさんありました。地域の魅力再発見！

そして、何より、

みんなで歩くと楽しい!!

来年度、地域の皆さま、是非ご参加ください。



【 歴史の散歩道 】



【 向源寺 】



【 芳泉寺 】



【 延命地藏尊 】

☆ 小さい写真では、なかなか伝わりませんね。一緒に歩いてみましょう!! お楽しみに！

寝たきりにならない体操より

「スクワットのやり方」

☆お尻を落として座って、立って、
10回1セットで3回くらいが目安です

(注意！)

自分の体に合わせて
無理のない範囲で行ってください



鷲巣国彦先生

- ・足は肩幅に開く
- ・手を水平にまっすぐに伸ばす
- ・つま先まっすぐ正面



- ・ゆっくりお尻を落とす
(4秒くらいかけてゆっくり)
- ・前傾姿勢でそっと座るように
(後ろに椅子を置いておくと安全)
- ・足の裏つま先からかかとで踏ん張る
- ・太ももの前面上のほうを意識！
- ・立ち上がる時は中腰までで止める
- ・膝はつま先から前へ出ない

☆冬は運動不足になりがちです。
家の中で、少しでも身体を動かしましょう！

<お知らせ>

部会員募集 : 一緒に活動して下さる方を募集しています！一緒に楽しく活動しましょう！

西部地域まちづくりの会 福祉・高齢者部会では、皆さまのご意見をお待ちしております。

詳細は、西部地域まちづくりの会事務局まで 電話 080-9454-5434