

えつこ先生発!

ハツラツ人生の旅

これまで2年間、20回にわたり行ってきたシャキット体操ですが、参加者の方々のご協力や宣伝活動により、実参加人数は110人を超え、多くの方がシャキット体操を体験しています。

当初の目標であった「参加者100人」も超え現実のものとなっていますが、開始から2年が経とうとしている現在でも、新たに参加される方がいることは嬉しい限りです。

また、今回はシャキット体操が広報の表紙を飾り、さらに多くの方に体操の存在を知っていただけるかと思います。滝上町のホームページにも体操の様子が掲載されていますので是非ご覧ください。

これまで継続して参加されている方、最近足が遠のいてしまっていて…という方、都合が合わなくてという方それぞれいらっしゃると思いますが、シャキット体操の目的は《自分の健康を守る方法を知って継続する》ということです。

みなさんの健康づくりの方法のひとつとして、シャキット体操や広報掲載の毎日体操をこれからも活用してくださいね!

やってみよう!家で続ける毎日体操

～除雪の疲れ らくらく体操～

*** 重たい雪もこれからが本番!! 冬を元気に乗り切りましょう!! ***



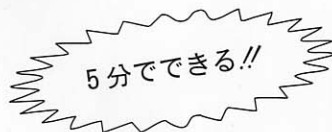
1. 腰の痛みが楽になる体操①

床に足を伸ばして座ります。手はからだの後ろにつき、リラックスした姿勢をとりましょう。

両足の親指を内側に外側にと脚全体をねじるように交互に動かします。

この体操では股関節が動かされ、腰につながっている筋肉を伸ばすことができ、腰痛緩和に効果があります。

内側、外側各10回ずつ行いましょう。



2. 腰の痛みが楽になる体操②

膝が直角に曲がるくらいの高さの台に脚を乗せます。曲げている方の脚に体重を乗せながら、前傾姿勢になります。

曲げた方の足の付け根が伸びていることを感じながら行いましょう。

この体操ではふとももと股関節につながっている筋肉を伸ばすことができ、腰痛緩和に効果があります。

1回につき10秒かけ、左右各4回ずつ行いましょう。

冬の運動不足解消にシャキット体操へ参加してみませんか?

3月は28日(水) 午前9:45~11:15

スポーツセンター柔剣道室にて実施。足が冷たいので上靴をお持ちください。

◇問い合わせ先 保険福祉課健康推進係 ☎29-2111内線41

春だ!
3月だ!
シャキット体操は3年目に突入します!!

溪樹園 だより

「介護予防」について



溪樹園デイサービスセンターでは、4月から介護予防事業を行う予定です。介護予防とは、高齢者の方に介護をできるだけ必要とせず、元気で快適な生活を送っていただくために、運動などを行い、その方の能力の維持・向上を目指すものです。

現在も当デイサービスセンターでは、転倒しないための下肢筋力のトレーニングや、体をしっかり支えるための運動を、専用のボールやチューブなどを使い無理なく楽しく行っています。



真冬に虫が！

昨年の12月、あけぼの町の佐々木陸夫様が木で作られた精巧な昆虫を、溪樹園に展示させていただきました。細部まで本物そっくりな姿を見て「動きだしそうだよ」など驚きと感嘆の声が聞かれました。

溪樹園では、園内に展示するための「作品」を募集しております（展示終了後お返しいたします）。また、お話し相手のボランティアなども随時募集しておりますので、お気軽にご連絡ください。



新年会より
「大大吉、大当たり～」

感染症予防のためお願い

全国的にノロウイルスの集団感染報道が相次いでおり、管内でも報告されております。また、インフルエンザウイルスが流行りだす時期でもあります。

感染症予防対策は十分に講じていますが、面会等に来園・来所時は、玄関に消毒液・マスクを設置しておりますので、利用をお願いいたします。また、感染している方や諸症状がある方の面会等は、ご遠慮いただくようお願いいたします。



節分（豆まき）より
「溪樹園の年女と鬼」