



ニュース 277号 暑い日には帽子をかぶろう

令和2年8月号

<ご家族の皆さんでお読み下さい>

ねたきりゼロをめざすまあの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和2年7月27日発行

発行元：お問い合わせ先： 益城(5707-9436) 中塚(5706-6600)

地井(3704-8152) 藤田(3702-8563) 若宮(3412-7022)

青柳(3704-1478) 柏井(3704-9718)

*ねたきりゼロの会(略称)の全てのグループは、共通の目的「ねたきりや *
認知症にならない老後」をめざして、地域高齢者同士の助け合いの活動を
*続けています。貴方も是非参加して健康な長寿をめざして下さい。 *

ねたきりゼロの高齢者情報

新型コロナによる自粛に勝つ！

新型コロナウイルスが、このところ再び勢いを増してきています。

東京都の発表によると、感染者を見付けるため多くの人を検査したので感染者数が増えたとのことですが、今まで分からなかった保菌者が街中に多くいたことがはっきりしてきました。接触する人が保菌者ではないかとお互い疑心暗鬼で街を歩くなんて、寂しい世の中になっています。

身を守るため外出を控えるのは仕方ないとして、いつまで続くのかが分からないのがつらいです。

ストレスが溜まります。身体がなまります。次のページで自宅内での運動を紹介しています。

一つでも二つでもやってみましょう。気分が晴れたら良いですね。なおマスク、手洗い、3密を避けることはお忘れなく。



ひまわり

「いきいき百歳体操」

さあ、始めましょう!

イスに座ってできる

ポイント

声に出して数を数えながら、手足をゆっくり動かすのがコツ。週1~2回、3ヵ月程度継続すると、筋力向上が期待できます。毎日行うよりも、運動後2、3日休んで筋肉の疲れを取った方が筋肉がつきやすくなります。

準備体操 深呼吸と足踏みを、各々2回行います。

深呼吸

- ① 鼻から息を吸いながら両腕をあげます(ゆっくり4数える)



- ② 口から息を吐きながら両腕をおろします(ゆっくり4数える)

* ①~②の動作をもう1回行います



足踏み

- ① 椅子に座った姿勢で声を出して8まで数えながら足踏みをします

* ①の動作をもう1回行います



1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8

● 両手、両足を左右交互に大きく振ることが大切です

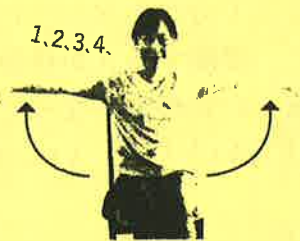
筋力運動 声に出して数を数えながらゆっくり動かします。

腕を横に上げる運動(三角筋)

- ① 手首に重りをつけて両手を軽く握るか、ペットボトルを手に持ちます



- ② 「1、2、3、4」で肩の高さまで腕を上げます



- ③ 「5、6、7、8」で元の位置まで腕をおろします

* ②~③の動作を10回繰り返します



効果

物を持ち上げたり、ベッド(布団)からの起き上がり等の動作が楽になります

足を伸ばす運動(大腿四頭筋)

- ① 「1、2、3、4」で右膝を伸ばします



1, 2, 3, 4,

- 爪先もしっかりと自分の方に向けることが大切です
- 巻くタイプの重りがあれば、使ってみるとよいでしょう

- ② 「5、6、7、8」で元の位置までおろします

* ①~②の動作を片足ずつ10回行います



5, 6, 7, 8

効果

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしゃがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

ねたきりゼロの ひろば 募集！毎日の生活の中で取り組んでいる
あなたの健康法をここで紹介させください

新型コロナ感染防止でイベント中止！

まだまだ新型コロナ感染の猛威が続いており、世の中落ち着きません。

地域のイベントもほとんどが中止となりました。全く元気のない令和2年となりそうです。各地域の盆踊り、ラジオ体操、神社のお祭り、桜新町のねぶた祭り、世田谷区が多摩川花火大会、小中学校の年中行事も大きな影響を受けております。

コロナさえなければ、7月24日から東京五輪が華々しく開催されていたのにと、恨み節を思わずにはいられません。

いつになるか分かりませんが、三密、消毒に注意しながら終息を待ちたいと思います。

社会福祉協議会サイトにアップしてもらいました。

私たちの「ねたきりゼロをめざすまちの会」の活動や情報紙を、サイトにアップしていただきました。

パソコンやスマートフォンで検索してみてください。

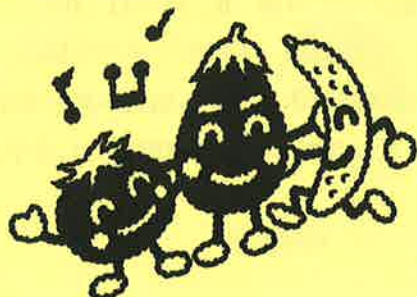
名称 「せたがや福祉団体情報サイト」

URL chiku.setagayashakyo.or.jp

検索団体名 「ねたきりゼロをめざすまちの会」

編集後記 今号、ひまわりページで紹介しました「いきいき百歳体操」は、高知市で提唱された高齢者向けの筋トレ体操です。全国的に広がっているようです。本や DVD も出版されていますので、興味を持たれましたら入手したらどうでしょうか。

配布参加者 中塚 若宮 鈴木(光) 下妻 葛野 白石 成田 小又 藤田 有田 原田 青柳 新元 柏井 益城 峰岸 (順不同)



2020年(令和2年)8月カレンダー ねたきりゼロをめざすまちの会

日(曜日)	時間	場所 担当者	会名・行事の内容
3日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	企画会議 8月行事確認、9月の行事企画確認と情報紙作成の準備をします。各グループの活動内容を話し合います。
4日(火)	中止	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 新型コロナ感染防止のため、開催中止といたします。再開時期は、未定です。
11日(火)	中止	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 新型コロナ感染防止のため、中止といたします。再開は、10月の予定を考えております。
13日(木)	中止	深沢区民センター 講習室 新元 TEL080-5647-1079	男の初心者料理教室 新型コロナ感染防止のため、中止といたします。再開時期は、未定です。
14日(金)	別途	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 コロナ感染防止のため、状況把握し個別に連絡いたします。
17日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集予備会議 9月号の情報紙作成・確認・発行のための準備をします。各グループの10月号の情報を集めます。
18日(火)	中止	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 新型コロナ感染防止のため、中止といたします。再開時期は、未定です。
19日(水)	休み	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月は、夏休みにしました。暑さの中に新たな句も浮かぶかもしれませんね。
24日(月)	13:00~ 15:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 9月号の情報紙を作成、印刷を行います。配布の皆さんは、熱中症に気をつけてお願いします。開催時間が、午後が変わっています。ご注意ください。
25日(火)	中止	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 新型コロナ感染防止のため、中止といたします。再開は、10月の予定を考えております。

グラウンドゴルフの会

*火曜日 木曜日

駒沢ゲートボール場 9:15~11:00

担当 下妻 TEL3702-4627

*月曜日、水曜日、金曜日 三島公園 工事中ですべて休み。

(注意) 夏休みは、取りません。但し、熱中症予防で休みにする場合があります。

麻の実会

未定：コロナ感染防止のため、状況判断の上個別連絡いたします。

担当 加藤 TEL080-5899-2497