



# が出る通信！

## \* コロナに負けない！ 特別号 vol3



緊急事態宣言が解除され、高齢者等へのワクチン接種も徐々に進んでおりますが、みなさま、コロナ禍に負けることなく、お元気にお過ごしのことと存じます。引き続き感染対策を図りながら、楽しい日常が取り戻せることを切に願いながら、「元気になる通信」を発行いたしましたので、ご一読いただければ幸いです。

烏山地域社協事務所 職員一同



### げんきが出るコラム

LAVA トップインストラクターが教える



～梅雨の不調に負けない！精神を整え、心身ともにフレッシュな体づくりを～

#### 「座ったままヨガ」でスッキリ＆集中！時短で気分転換ヨガ

短時間でリフレッシュでき、座ったままできるスッキリ簡単ヨガです。身体への集中を高めることで頭の回転を休ませ、自然とスッキリし気持ちが切り替えられる「わしのポーズ」をご紹介します。



① 両手を前に伸ばし、左腕を下にして腕を肘より上の部分で交差させる。



② 両肘を曲げて手先を上に向け、手の平同士を合わせる。左脚を上にして脚を組み、右足裏を床に着ける。※二の腕や背中が張ってきつく感じるようなら、手の甲を合わせる形でOK。

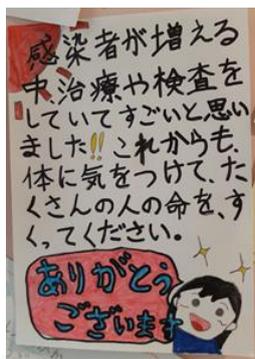


③ 吸って背筋を伸ばし、吐きながら脚の付け根から上体を前に倒す。視線は斜め前一点に集中し、背筋を伸ばしたまま5呼吸キープ。反対側も同様に行う。

### 社協会費・歳末たすけあい地域支えあい募金のお礼

昨年度も、社協会費や歳末たすけあい地域支えあい募金に、ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。昨年度は、新型コロナウイルスの影響により戸別訪問や街頭募金ができず、厳しい状況の中でしたが、たくさんの団体さんよりご協力いただきました。サロン・ミニデイ等の地域福祉活動を支える資金として活用させていただきます。今年度も引き続き、ご協力よろしくお願いたします。

# ♡子ども達から素敵なお手紙が届きました♡



粕谷区民センターのワクチン  
接種会場にも掲示しました♪



## 「なごみの広場ちとふな」がスタートしました



「なごみの広場ちとふな」は、世田谷区立千歳温水プール4階健康運動室にて、今年の4月からスタートいたしました。くらしの中での困りごとなど、専門相談もできる高齢者の皆さまの居場所となっております。スマホ講座ややわらぎマッサージ、薬剤師によるお薬相談会などに多くの皆さまにご参加いただいています。ぜひお越しください♪

◆会場:世田谷区立千歳温水プール 4階 健康運動室 (世田谷区船橋 7-9-1)

※入館料 360 円がかかります。

<参加者募集中のスケジュール>

7月13日(火)12時00分~13時00分:感染予防講座

7月16日(金)12時00分~14時00分:マッサージ

7月27日(火)12時00分~13時20分:囲碁講座



今後のイベント情報は、  
「せたがや福祉団体情報サ  
イト」に掲載しています!



### ワクチン接種予約 もうお済ですか?

新型コロナウイルスのワクチン接種予約が、  
4月下旬から始まっています。まだお済でない方がいらっしゃいましたら、お手伝いいたしますので下記までご連絡ください♪



### 【問い合わせ先】

烏山地域社協事務所 (電話: 5314-1891/FAX: 5314-1893)

上北沢地区事務局 担当: 鈴木・増島 (電話: 090-9818-2773)

上祖師谷地区事務局 担当: 山口・土釜 (電話: 070-3946-9805)

烏山地区事務局 担当: 小林・若林 (電話: 070-3946-9806)

