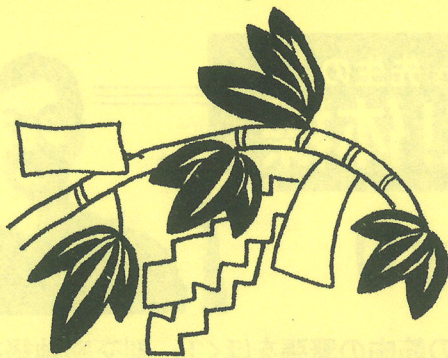


ニュース 312 号
令和 5 年 7 月号



<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ちの会

編集：編集グループ 配布：広報グループ 令和 5 年 6 月 26 日発行
発行元：お問い合わせ先： 益城 (5707-9436) 白石 (3702-3928)
地井 (3704-8152) 若宮 (3412-7022) 青柳 (3704-1478)
成田 (3424-8652)

*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。 *

ねたきりゼロ緊急連絡

大事なお知らせです

突然のお知らせで誠に申し訳ございません。

毎月お届けいたしております、ねたきりゼロをめざすまちの会の情報紙ですが
今月号(7月号)以降、3ヶ月毎の発刊とさせていただくことになりました。

情報紙は平成9年(1997年)に初号を発刊、コロナ禍での休止もありましたが
途絶えることなく毎月発刊してまいりました。ボランティア活動を行う多くの団
体が抱える高齢化と後継者不足は、私たち「ねたゼロ」も例外ではなく、これら
の問題を抱えておりました。そして、主要なスタッフも病等で日々の活動も前ほ
ど出来なくなってきたのも大きな理由となりました。

また、これに合わせてご自宅へのお届けも止めることにいたしました。なにと
ぞ、ご理解の上よろしく願いいたします。

なお、今後は深沢区民センターや深沢まちづくりセンター、深沢地区会館、駒
沢地区会館に情報紙を置かせてもらおうと思っています。申し訳ありませんが、
必要な方はお受取りに行ってくださいと存じます。

今月号(7月号)以降の発刊予定()日付は発刊日

秋号(8/28)、冬号(11/27)、春号(2/26)の予定です。



寝ながらストレッチでぐっすり

寝て行うストレッチは、一日中負荷がかかる腰まわりの筋肉の緊張をほぐし、副交感神経を活性化。寝る前はもちろん、夜中に目が覚めてしまったときにも心を穏やかにしてくれます。

【ココがポイント】

ゆったりと呼吸しながら
軽く目を閉じて行う



左右各
15秒

鼻からゆっくり息を吸いながらおなかを膨らませ、口からゆっくり長く静かに息を吐きながらおなかをへこませる腹式呼吸を意識する



30秒

寝て、ひざ倒し&股関節ストレッチ

1 あおむけに寝て両ひざを合わせて立て、両手は横に広げ、全身の力を抜く。その姿勢から、両ひざを右側にゆっくり倒して維持する。反対側も同様に。

2 次に、両ひざを立てた姿勢に戻し、左右の足裏を合わせながら股関節を左右に開き、骨盤まわりの筋肉をほぐす。



ココに効く

寝つきの悪さ、睡眠不足、腰痛

無理をせず、できる範囲でやってみましょう。

万、痛みが出たときはすぐに中止して、様子をみましょう。

長野 茂先生 / フィットネス研究所、日常ながら運動推進協会、ダンベル健康体操指導協会各代表
日常ながら運動の考案・提唱者で、21世紀型の健康づくりの啓発・普及をマスメディアやインターネット、講演会・講習会などで展開。近著『首・肩・腰スッキリ! 体調改善! 簡単なストレッチ』(SB クリエイティブ) など著書多数。
日常ながら運動推進協会ホームページ <http://www.nagara-exercise.net>

2023年(令和5年)7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 中止の予定
4日(火)	13:45 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (岸田先生) 先生からの筋トレの宿題続けていますか。転用防止には、毎日の少しの筋トレが役立つと教えてくれましたよ。飲み物持参お願いします。
10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 中止の予定
11日(火)	10:00 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 楽しく体を動かし、体力を維持しましょう。少しずつ普段の生活に戻しましょう。
13日(木)	9:30 12:00	深沢区民センター 講習室 亀山	男の初心者料理教室 当番さんのレシピいかがですかね。
14日(金)	10:00~ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぼぼお茶会 どなたでも自由に参加して手作りのお菓子で楽しいティータイムを。
18日(火)	13:45 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会 (池田先生) 筋トレにストレッチ痛くなるまでやることはNGですよ。無理せず続けることを心掛けましょう。飲み物持参お願いします。
19日(水)	13:30~ 15:30	深沢区民センター 会議室 成田 TEL090-4705-4409	ひまわり川柳会 今月の課題吟は、「星」です。欠席の方は課題吟3句(2句でも可)、自由吟2句、共に成田さんへ提出願います。
24日(月)	10:00~ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 中止の予定
25日(火)	10:00 14:30	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり 今日のおしゃべりの話題は何でしょう。夕食のおかずですか。帰り道は少し散歩しましょうか。暑い最中ですので状況を判断してください。

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 TEL090-5549-5675

麻の実会

例会:会場

第1・2・3・(木曜日)

深沢区民センター 12:30~17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497

第4週の27日はお休みとします。

2023年（令和5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
1日（火）	13:45～ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会（岸田先生）ストレッチと筋トレ、無理せず気持ち良くやりましょう。暑さには十分注意を。飲み物を持参してください。
7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 打合せ内容は別途協議
8日（火）	休み	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり お休みにします。
10日（木）	休み	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 夏休みです。
11日（金）	10:00～ 12:00	駒沢地区会館 原田 TEL3704-4182	たんぽぽお茶会 どなたでも自由に参加して手作りのお菓子でティータイムを楽しみましょう。
14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 打合せ内容別途協議
15日（火）	13:45～ 15:45	深沢区民センター ホール 青柳 TEL3704-1478	けやき会（岸田先生）転倒防止には筋トレが有効です。ただ、高齢の方には無理は禁物です。楽しく汗を流しましょう。飲み物を持参してください。
16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 夏休みにいたします。
22日（火）	休み	デイホーム深沢 研修室 益城 TEL5707-9436	ミニデイひまわり おやすみにします。
28日（月）	10:00～ 12:00	深沢まちづくりセンター2F 益城 TEL5707-9436	編集会議 秋号の情報紙を作成、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。

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 TEL090-5549-5675

個別にスケジュールを連絡いたします。

麻の実会

例会：会場

第1・2・3・4・5（木曜日）

深沢区民センター

12:30～17:00

担当 加藤 TEL080-5899-2497

個別にスケジュールを連絡いたします。