

ニュース 307 号
令和 5 年 2 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 5 年 1 月 30 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。 *

ねたきりゼロ高齢者情報

手軽に脳を活性化

手指体操でイキイキとした毎日を!

寒い時期はついつい外出が億劫になり、体を動かす機会が減りがちです。また、コロナウィルスの流行は日頃から運動不足となっています。運動の重要性はどなたでもご存知のことと思います。季節柄、「外に出るのはつらい」と思っている方も多くおられるでしょう。そんな方に今回は、手指を動かして脳を活性化させる「手指体操」を紹介します。

昔から「手先を使った細かい作業は脳に良い」と言われています。実は、手を動かすという動作は想像以上に脳の広い範囲を使っており、特に前頭葉・側頭葉が活性化することがわかっております。

体操の当初は、うまくいかないこともありますが、挑戦する気持ちそのものが認知症予防に効果的です。ぜひ一日 5~10 分など時間を決めて、生活に取り入れてみてください。

参考：『脳の老化を防ぐ！100歳までボケない手指体操』主婦と生活社版

著者：白澤 卓二 お茶の水健康長寿クリニック 院長

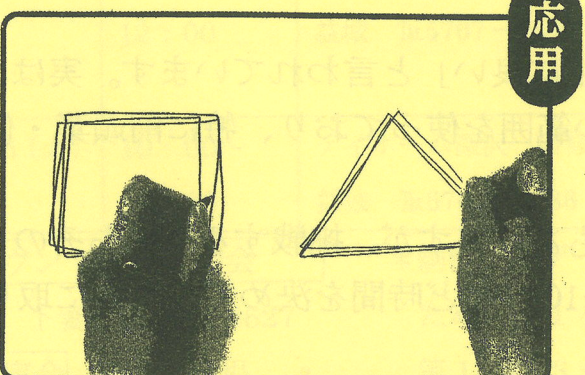
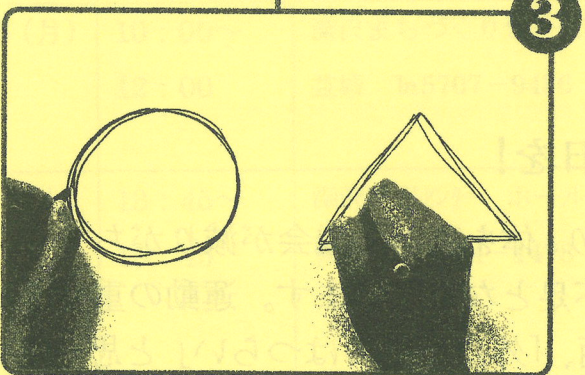
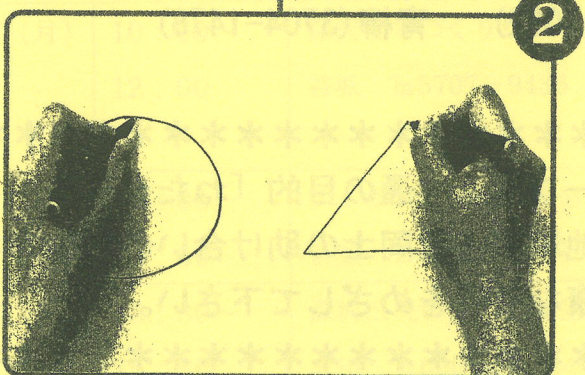
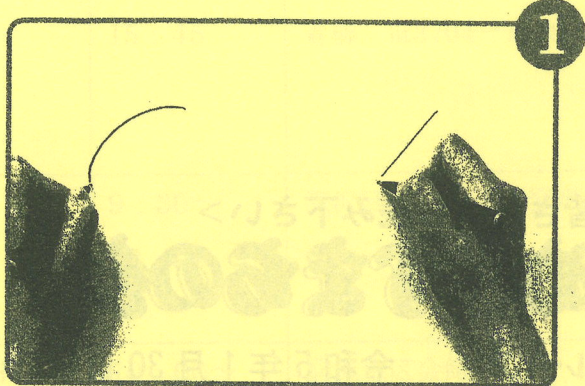
手指体操1

左右で違う形を描く

両手を同時に使いながら、左右で別々の動きをすることで、左脳、右脳の両方が活発に動きます。

基本の動作

両手にサインペンを持ち、一方の手で○、もう一方の手で△を描く。繰り返し何度もなぞる。



POINT

うまくできないときは、あらかじめ紙に○と△の下描きを用意しておき、なぞるようにしてみよう。

応用

慣れてきたら、○と□、□と△など、形や組み合わせを変えて挑戦してみよう。

私たちも挑戦してみました!



手指体操2

輪ゴムの移動



輪ゴムを指から隣の指に移動させていきます。普段はしない手指の動きで、脳の働きが活発になります。

基本の動作

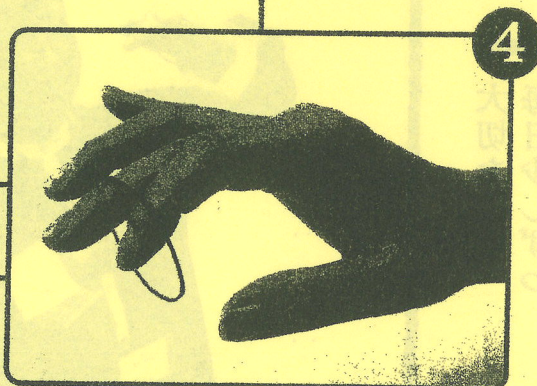
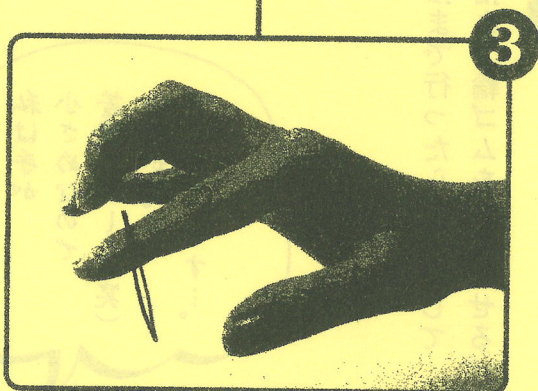
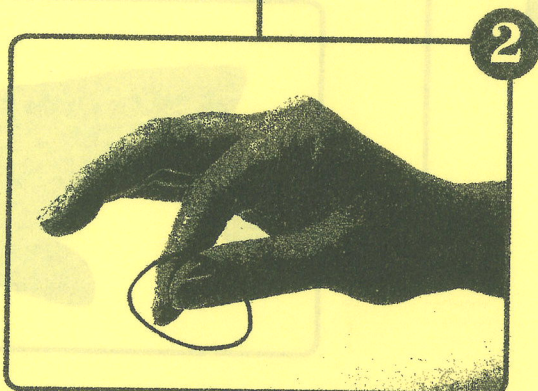
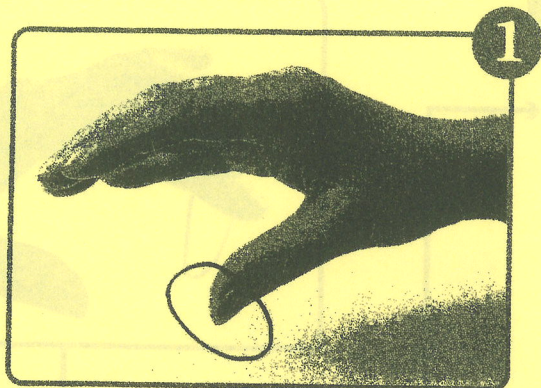
親指に輪ゴムをかける。指の動きだけで、人差し指から中指へと順番に輪ゴムを移動させていく。小指まで行ったら、今度は親指を目指して輪ゴムを移動させる。

POINT

輪ゴムをできるだけ指の先の方にかけて行うとスムーズに移動できます。

応用

両手同時にやってみましょう。





小指まで行ったら同様にして親指まで輪ゴムを移動させる。

私は手が
小さなので
苦戦しました(笑)
小指が特に
難しかったです…。

私たちも挑戦してみました!



**大切なのは、
毎日少しずつ
継続すること!**

まとめて長時間行くと、作業に慣れてしまって効果が減るほか、脳が疲れてしまうというマイナス面も…。週に1度まとめて時間をとって手指体操をするより、1日10分でも毎日少しずつ続ける方が高い効果が得られます。コツコツと頑張ってみてくださいね!

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

募集！

～深沢地区社会福祉協議会主催～

深沢ポッチャ大会

小学生4～6年生・中学生
出場チーム大募集！



～ポッチャ大会を深沢小学校体育館で実施します～

【概要】

開催日：令和5年2月26日（日）

時間：13時15分～（開場受付：12時50分）

場所：深沢小学校 体育館（新町1-4-24）

対象：小学生4～6年生・中学生（1チーム：3名以上～6名以内）

1位から3位まで
表彰致します☆
副賞あり！

【小学生の部】

小学4～6年生（東深沢小学校、深沢小学校、桜町小学校に在学の児童及び深沢管内の児童）

【中学生の部】

中学1～3年生（深沢中学校・東深沢中学校に在学の児童及び深沢管内の児童）



世田谷区立深沢キャラクタ
ココロ

【申込みについて】

令和5年2月1日（水）～2月15日（水）

裏面の申込書を記載し、下記の窓口へ持参またはFAXにてお申込み

窓口：社会福祉協議会 深沢地区事務局（駒沢4-33-12深沢まちづくりセンター内）

FAX:03-6733-8505（社会福祉協議会深沢地区事務局）

※深沢まちづくりセンター・深沢児童館・新町児童館・深沢区民センター・深沢図書館でも、
申込書を配布しています。

【問合せ】070-3946-9800（社会福祉協議会深沢地区事務局）

配布参加者

益城 若宮 鈴木(光) 下妻 白石 成田 小又 有田 原田
青柳 新元 下地 山田(富) 鈴木(き) 小幡 野口 (順不同)

2023年（令和5年）2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
7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（毛利先生）立春を過ぎてもまだまだ冬の様子です。無理のない運動で少しずつ慣らしていきましょう。 飲み物持参をお願いします。
9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 1月はお休みしましたので、今月が年明け初回となります。何か期待できるレシピを考えます。
10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お菓子でティータイムも楽しみです。
13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 2月の行事確認、3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。
14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 歌や体操、おしゃべりは少し抑えて、楽しさは目いっぱい。
15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「愉快」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。
20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 3月号の情報紙作成、確認、発行準備をします。4月号の情報もよろしく願います。
21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）先生からの宿題、実行してありますか。転倒防止は、小さな動きでも有効です。頑張りましょう。 飲み物持参をお願いします。
27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 3月号の情報紙作成、印刷、配布を行います。配布時も周囲に気を配り安全第一でお願いします。
28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 春も近づいてきました。気分も乗ってきます。昼食は、何かな。

グラウンドゴルフの会

担当 下妻 TEL3702-4627

*駒沢公園ゲートボール場改修工事（令和5年2月末終了予定）のため、後1ヶ月休会といたします。

麻の実会 例会：会場

担当 加藤 TEL080-5899-2497

第1・2・3・4（木曜日）深沢区民センター 12：30～17：00