

九品仏地区 社協だより No.209



発行者：九品仏地区社会福祉協議会
事務局：社会福祉協議会 九品仏地区事務局
世田谷区奥沢7-35-4
九品仏まちづくりセンター内
☎070-3946-9797
<https://www.setagayashakyo.or.jp>

秋はイベントが盛りだくさん！
地区内でも様々なイベントが開催されました♪



奥沢福祉園
(10/25)
**おくさわ
さわやかまつり**



世田谷区立奥沢福祉園で開催されました。雨天ながら園内は大勢の人達がおまつりを盛り上げていました。九品仏地区社協からは10名の推進員が参加し、カレーの匂い漂う地下1階の模擬店（ギョウザ、焼きそば、五目ごはん、鶏のからあげ、お菓子など）の販売を交代で担当しました。ステージではバンドの演奏があつたり、利用者さん達のダンスが披露されてお客様達やスタッフものりのりでした。お子さん連れの御家族も多く、利用者さん達もお元気で買い物をしてました。

2階ではゲームコーナーや素敵な手作り品のお店がありました。こじんまりとした会場で、皆思い切り楽しめている様子でした。

来年のおまつりが待ち遠しいですネ！（M.G）

\地域サロンに行こう！/
男たちの体操(毎月第3金曜日 9:30～11:00)

男たちの体操はヨガと練功を取り入れた男性だけの体操です。九品仏複合施設の2階には、8名が集合し体操の準備をしていました。9時30分に開始で、黒瀬指導員のお話がありました。最初は椅子に座ったままで、手の指を一本一本ひっぱったりもんだり、次に足指を一本一本もみほぐし、足裏を返したり、足首を回す動作を20分位しました。水分補給と雑談をして休みました。

次は立ったまま気功を取り入れた体操です。首を上下、左右にゆっくり回し、膝や腰回しもしました。腕や全身を前後、左右に「吸って、吸って、吸って、吐いて、吐いて、吐いて」とゆっくり動かし続けます。この体操、内臓に効果があって「丹田に空気が入ることが大切」だそうです。長い間続けた後、水分を取り、ラジオ体操第一で全身運動をし、最後は椅子に座り首、肩、腰、足に負荷をかけて筋力増強に役立て、深呼吸で終わりました。90分間高齢者が号令をかけながら体操する様は壯快でした。

お一人の方が「体幹を感じます」とおっしゃっていました。寒い季節体操をすると体が温まって動きやすいですね。ご自分の体に合った体操を選び、続けることが健康につながると思います。（M.G）



引きこもりがちな男性が外に出て
伸び伸びと運動して介護予防をしましょう！



食で応援プロジェクト
(フードバンク)

11/22(土)開催時の協力・
温かいご支援ありがとうございました！

次回は1/24(土)@新春子どもまつり
10:00～12:00頃まで 九品仏複合施設入り口横にて

★賞味期限が1ヶ月以上あるもの
★常温保存できるもの ★未開封のもの

※生もの・酒類等は
お断りしています。
詳細は事務局まで
お問い合わせください。

