

季節外れの大雪に苦戦をした3月も終わり、頬にあたる風も暖かを増し、
いよいよ活動の季節がやってきました。

皆さん、お元気でいらっしゃいますか？

この“いきいき100歳通信”も発行を始めて1年が経ちました。

皆さんの健康づくりに少しでもお役に立てているでしょうか？

さて、今回から数回にかけて、体操の中身、ポイントを少しずつ
お伝えしていこうと思います。

不定期ですので、出来ましたら保管をしていただいて、ご家庭での
健康づくりにお役立ていただきたいと思います。

【準備体操その1】

・深呼吸

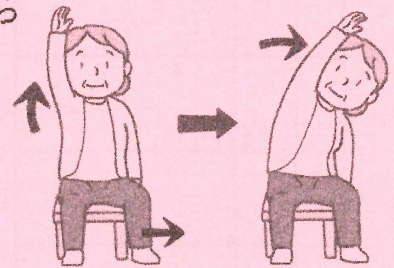
※肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください。

・イスに腰掛ける(両足はしっかり床につけましょう)

・鼻から4拍で息を吸いながら両腕を耳の横まで上げます。

・両腕が頭の上まで来たら、今度は口から4拍で息を吐きながら
両腕を体の横へ降ろしてきます。

・続けてもう1回行います。



・肩と脇腹伸ばし

※腰に痛みのある方はこの運動は控えて下さい。

※肩に痛みのある方は動かせる範囲で行ってください。

※運動中は手のひらが自分の方を向くように行います。

※足は肩幅に開いて行います。

・まず左手は腰に当て、右手を体側にあわせて上げ、腕、身体を左に傾けていきます。

・この時、「1、2、3、4」の掛け声で体を傾け、「5、6、7、8」の掛け声で戻ります。

・次に「2、2、3、4」の掛け声で左手を上げ右に傾け、「5、6、7、8」の掛け声で戻ります。

・左右もう1回ずつ行います。

・体ねじり

※腰に痛みのある方はこの運動は控えて下さい。

※足は肩幅に開いて行います。

・両腕を前に肩の高さまで上げます。

・掛け声「1、2、3、4」で右にねじります。この時、視線は拳を見ながら一緒に右を見ます。

・掛け声「5、6、7、8」で正面に戻ります。

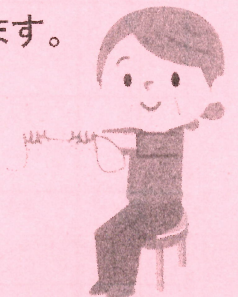
・次に掛け声「2、2、3、4」で同様に左を向き、掛け声「5、6、7、8」で戻ります。

・左右もう1回ずつ行います。

(イラストはタオルを持っていますが形は同じです、足は肩幅に開きます)

続きの体操は次回以降にご紹介します。

裏面も見てね



お問い合わせは 神林地区 福祉ひろば(57-9373)

または 地区生活支援員 藤原香織(070-8802-5408)までお気軽にどうぞ

2024年4月～6月の日程

神林地区 いきいき100歳体操

4月

※都合により急遽お休みすることもあります

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|----|----|----|-----------------|-----------------------------|----------------|------------------------------|-------------------------|
| | 1 | 2 | 3 南荒井10:00～ | 4 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 5 下 神9:30～ | 6 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ | |
| 7 | 8 | 9 | 10 南荒井10:00～ | 11 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 12 下 神9:30～ | 13 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ | |
| 14 | 15 | 16 | 17 南荒井10:00～ | 18 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 19 下 神9:30～ | 20 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ | |
| 21 | 22 | 23 | 24 南荒井10:00～ | 25 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 26 下 神9:30～ | 27 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ | |
| 28 | 29 | 30 | | | | | ※下神は ふれ健の日は お休みです |

5月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|-----------------|-----------------------------|----------------|------------------------------|
| | | | 1 南荒井10:00～ | 2 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 3 下 神9:30～ | 4 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 5 | 6 | 7 | 8 南荒井10:00～ | 9 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 10 下 神9:30～ | 11 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 12 | 13 | 14 | 15 南荒井10:00～ | 16 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 17 下 神9:30～ | 18 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 19 | 20 | 21 | 22 南荒井10:00～ | 23 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 24 下 神9:30～ | 25 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 26 | 27 | 28 | 29 南荒井10:00～ | 30 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 31 下 神9:30～ | |

※下神は
ふれ健の日は
お休みです

6月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|-----------------|-----------------------------|-------------------------|------------------------------|
| | | | | | | 1 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 2 | 3 | 4 | 5 南荒井10:00～ | 6 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 7 下 神9:30～ | 8 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 9 | 10 | 11 | 12 南荒井10:00～ | 13 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 14 下 神9:30～ | 15 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 16 | 17 | 18 | 19 南荒井10:00～ | 20 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 21 下 神9:30～ | 22 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 23 | 24 | 25 | 26 南荒井10:00～ | 27 川西 9:00～ ひろば13:30～ | 28 下 神9:30～ | 29 梶海渡10:30～ 川 東13:00～ |
| 30 | | | | | ※下神は ふれ健の日は お休みです | |