

かいごよぼうにイイコトしんぶん

2020. 8. 発行

令和2年度 No.2

NPO法人エンパワメント輝き



まだまだ熱中症要注意!



お盆を終え夏の行事がひと段落ですが、まだまだ、菜園での作業や屋外での運動など強い日差しの下での活動が続きます。

適度に休憩をとり、冷たい飲み物等の水分を補給するなどして熱中症の予防につとめましょう。のどが渇く前に意識的に一時間に一回程度を目安に水分補給すると良いでしょう。

屋内では、適度な冷房や扇風機の利用や換気をしたり、風通しの良い服装にするなどの工夫をして過ごしやすく夏をのりきりしましょう!



おうちでも

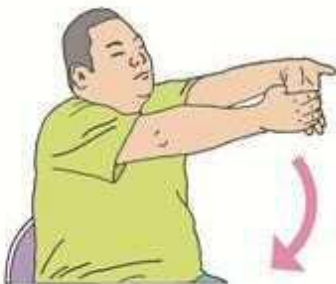
いきいき百歳体操!

毎日の生活にストレッチをとりいれていきましょう!

●手首・腕のストレッチ●

手のひらを上にして腕を伸ばし、反対手でゆっくり反対側の手を使って伸ばします。

(右15秒、左15秒)



●太ももの裏のストレッチ●

イスに浅く腰掛けます。

片足を伸ばしかかとをついて、つま先をしっかりと立てて、背筋を伸ばしてからだを前に倒します。

(右15秒、左15秒)



●首のストレッチ●

ゆっくりと首をまわしていきます。

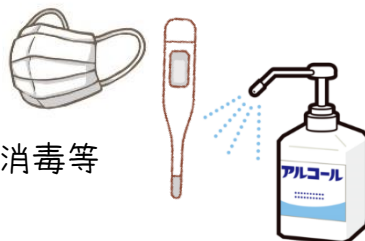
(右2回、左2回)



「うつさない もらわない 新様式」

新型コロナの収束の日まで、油断せず、これまでどおり、各会場での活動での新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための対応のご協力をお願いします。

- ・マスクの着用
- ・体調の管理や観察
- ・手指や会場の備品の消毒等
- ・三密を避ける行動



※近隣の市町村での新型コロナ感染がありました。各会の皆様の早急な対応に感謝しています。

今後とも、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町から委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。

いきいき百歳体操実施会場一覧

●月曜日●

- 9:00 勤労青少年ホーム
- 10:00 戸類家生活改善センター
- 10:00 大谷地区センター
- 10:00 四区地区センター
- 10:00 旧大野第二中学校
- 11:00 滝沢伝統芸能伝習施設
- 11:00 苗代沢地区センター

●火曜日●

- 9:30 エンパワメント輝き
- 10:00 ★小規模多機能ホームくじひら
- 13:00 城内林業センター
- 13:30 小路合農村技術伝承館
- 14:00 ★種市病院
- 14:00 りぼん（個人宅）

●水曜日●

- 9:00 ★緑町地区センター
- 9:30 鹿糠コミュニティセンター
- 10:00 種市地域包括支援センター
- 10:00 ★中野生活改善センター
- 13:30 種市しいたけ推進センター（横手）
- 13:30 ★帯島農村センター

●木曜日●

- 10:00 八木南町地区センター
- 10:00 平内公民館
- 10:00 大野保健センター
- 11:00 宿戸農漁村センター
- 13:00 弥栄地区センター
- 13:30 小橋公民館

●金曜日●

- 9:00 住吉町地区センター
- 9:00 有家地区センター
- 9:00 勤労青少年ホーム
- 10:00 玉川地区センター
- 10:00 緑ヶ丘コミュニティー会館
- 10:00 四区地区センター
- 14:00 はまぎくの会（個人宅）

●土曜日●

- 9:00 戸類家生活改善センター

●日曜日●

- 10:00 柏木畑コミュニティセンター
（★令和2年度からスタートした会場）



いきいき百歳体操 実施会場随時募集中

◎体操に必要なDVDとオモリは

無料で貸し出ししています。

◎出張体験をご希望の方

（3人以上のグループ）は、

お問合せください！

★お問合せ先★

洋野町種市地域包括支援センター ☎ 69-1966

洋野町大野地域包括支援センター ☎ 77-3755

NPO法人エンパワメント輝き ☎ 66-8321