

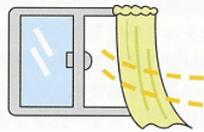
# かいごよぼうにイイコトしんぶん

2020.6.24 発行  
令和2年度 No.1  
NPO法人エンパワメント輝き

6月に入り、いきいき百歳体操などの活動があらためてスタートしています。

新型コロナウイルス感染予防のための、新たな生活スタイルがもとめられているため、活動に参加されるみなさんには、各会場での決まりについてご協力いただいています。

- ・三密を避ける行動
- ・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



どの会場でも、きちんと取り組まれていることに感謝 感謝です。

## 熱中症に注意しましょう！

新型コロナ対策でマスクが手放せない生活ですが、のどの渇きに気がつきにくくなっていると言われています。そのため熱中症になりやすい傾向があります。

### ★熱中症の予防のためのポイント！★

- ①一時間に一回程度の水分補給  
のどが渇かなくても飲む習慣を身につけましょう
- ②三度の食事をきちんととりましょう
- ③軽い運動を継続して筋力保持

気をつけて過ごしましょう♪



## いきいき百歳体操が再開してうれしい声をいただいています

ポイントも  
うれしいけど  
からだが軽くなる

一部を  
紹介します♪

週に一度の体操が  
あるために  
生活のリズムが  
できている

集まれることが  
うれしい

みんなでやると  
やる気がでる

おもりを  
使わなくても  
負荷を感じる

自宅でひとりだと  
なかなか  
やらずに  
過ごして  
しまっていた

## いきいき百歳体操 すまいるポイント

6月からは次の点が変更になります

①ポイントは登録した会場でのみの

対象になります。



②参加したときの、ポイントの数が変わります。

50ポイント→10ポイント

③満点(1000ポイント)になったときの商品券の  
交付の額が変わります。



1000円商品券



3000円商品券

## 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

## 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
- 10:30 旧大野第二中学校
- 11:00 滝沢伝承芸能伝習施設
- 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
- 13:00 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
- 10:00 宿戸農漁村センター
- 10:00 弥栄地区センター
- 13:00 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 生活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ーセンター  
(★令和2年度からスタートした会場)