

かいごよぼうに イイコト しんぶん

発行者：NPO法人エンパワメント輝き
0194-66-8321

第4号

2022年10月発行



地域発ニュース！

いきいき百歳体操
～洋野町の動き～

いきいき百歳体操！みなさん元気に活動しています♪



小橋体操会



ベニ
百歳体操
(大野)



みずばしょうの会
(蒲の口)



あづばる会
(八木北町)



がんばる会(大野)



カフェひばり(大野)

いきいき百歳体操の現場から

うれしい声が届いています



- ・毎日変わりがないのが良い♪体操のおかげかも…
- ・みんなに会えるのがウレシイ♪
- ・別のことに取組みたい気持ちになる♪
- ・気分がいい(^.^)♪
- ・体操しないと気がすまなくなってきた♪
- ・体操をしていると体の左右差に気がつくことができる♪
- ・からだの変化に気付ける。
- ・昨年痛めた腰が、体操を静かにつづけていたら良くなりました♪

答：1好 2晴 3歌

すまきづくし

五感を
刺激する

四季散歩のすすめ

春夏秋冬の季節の移り変わりを意識しながら散歩してみませんか



- ① 視覚の刺激..... 木の葉の色や咲いている花の変化、街並みや看板などを意識してみましょう。散歩しながら昔のことを思い出すのは認知症予防に効果的！
- ② 嗅覚の刺激..... 花などの季節の植物などを見つけたときに感じて欲しい。
- ③ 聴覚の刺激..... 虫の音や鳥の声 川のせせらぎ 風の音を聞いてみましょう。
- ④ 味覚の刺激..... 季節ごとに旬の味覚を感じてみましょう。また、お弁当にして外で食べるのもおすすめです。
- ⑤ 触覚の刺激..... 土やジャリなどあえて舗装されていない道を歩くと刺激がアップします。



足腰が弱く、歩くことに抵抗がある方は家庭菜園やガーデニングでもOK！
 草花の香りを感じたり、土をさわったりなど、四季散歩と同様の効果が期待できます。
 自分で作った旬のものを食べれば味覚も刺激されることで、五感のすべてに効果が期待できます。

ちょっとだけ

脳トレタイム

漢字たし算クイズ

例題： 言 + 舌

1. 子 + 女

2. 日 + 青

3. 可 + 可 + 欠

表示されている漢字を組み合わせ、別の漢字を作ってください。

⇒ 答 話

⇒ 答

⇒ 答

⇒ 答



新規グループ募集中

身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。3人以上の少人数ではじめることができます。体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！慣れるまで指導いたします。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎0194-66-8321

※「いきいき百歳体操」を6ヶ月間つづけたグループには、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力やのみこむ力をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。

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