

かいごよぼうに イイコトしんぶん



第5号

2023年12月発行

発行者:NPO 法人IPO77外輝き

0194-66-8321

地域発ニュース!

いきいき百歳体操～洋野町の動き～



10月から新しく体操をスタートした
グループを紹介します♪

団体名は「ふくじゅそう」

会場は向田農村センターです



小路はいいき体操会



緑ヶ丘体操会



有家体操クラブ



かがやき体操会



会場で体操を継続している方たち の声をお知らせします

- ・ラジオでパタカラ体操(お口の体操)をおすすめしていた。自分がやっているかみかみ体操があらためて良い体操をしていると自信が持てた。
- ・体操を始めたころは体操をするのが疲れたが、今は疲れなくなった。知らずしらずに筋力体力がついたと思う。
- ・以前は会場まで車で送迎してもらっていたが、体力がついて歩いて参加できるようになりました。



『かいごよぼうにイイコトしんぶん』
発行所: 洋野町 向田農村センター

体調管理に食材をうまく活用しましょう！

季節や地域、環境、体質、体調などに合った食べ物を食べることで、
不調を予防、改善し健康寿命をのばすことができます♪

呼吸器系



空気が乾燥しがちな寒い時期には咳などの不調を和らげる肺を潤す食材…梨、里芋、柿、ゆり根
痰がからみやすい場合は…エノキ、あおさ、
昆布、わかめ

血行不良



体中に酸素と栄養を運ぶ血液。健康維持には、血液が滞らず流れていることが大切です
血流改善には…

小豆、小松菜、納豆、にら、玉ねぎ、青魚

不眠



年齢を重ねると眠れないのはごく自然なことです。
朝すっきり起きられれば問題ありません
ヨーグルト、はちみつ、豚肉、ゆり根、豆腐、
牛乳などの白い食材がおすすです
辛いものは避けましょう

冷え



高齢になると温める力が低下しているため下記の食材をとりましょう。体温は高すぎても低すぎても良くありません
適量食べることで体のバランスをとることが大切です。体を温める食材は…生姜、ねぎ、羊肉、えび

風邪・インフルエンザ



悪寒などが主な症状の冷えからくる風邪には…
生姜やシナモン、唐辛子などの発汗効果のあるもの
発熱やのどの痛みなどの風邪におすすめなのは…
バナナやりんご、大根などが熱を冷ます作用があります
消化の良いおかゆはどちらにも胃腸に負担をかけることがないのでおすすめです。

ちょっとだけ

脳トレタイム

目は「の」 口は「へ」では、
「はな」は
なんでしょう？

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



知らないうちに、拡めちゃうから。
STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

※ 「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。