



令和3年度 第四号  
発行者：NPO法人  
エンパワメント輝き  
0194-66-8321

今よりも自分の状態が  
良くなるとは  
思えないけど、  
現状維持できること  
が良いと思う♪

膝おりができる  
ようになりました♪

体操のあとは  
歩きやすくなります♪

なかなか会う機会が  
なかった人と  
会えてうれしい♪

血行が良くなって  
気持ちがいいです♪

**地域発ニュース！**  
いきいき百歳体操  
～洋野町の動き～

参加者のみなさんの声と  
会場のように紹介します

体操すると体が  
ポカポカして気持ちいい♪



♪ SMILE CLUB ♪  
会場：四区地区センター  
月曜日10:00から活動しています。



♪ PPKグループ ♪  
会場：戸類家生活改善戦センター  
月曜日土曜日10:00から活動しています。



♪ はまぎくの会 ♪  
会場：角浜漁村センター  
金曜日14:00から活動しています。



♪ マーガレット ♪  
会場：滝沢伝統芸能伝習施設  
月曜日11:00から活動しています。



♪ いきいき住吉 ♪  
会場：住吉町地区センター  
金曜日9:00から活動しています。



ス㊤㊤㊤㊤㊤㊤  
㊤㊤㊤㊤㊤㊤

裏面につづきます



**♪かがやき体操会♪**  
 会場：NPO法人エンパワメント輝き  
 火曜日9:30から活動しています。



**♪がんばる会♪**  
 会場：大野保健センター  
 木曜日10:00から活動しています。

ちよつとだけ  
**脳トレタイム**

Q ○の中にそれぞれ同じ文字を入れて単語をつくりましょう！

①た○おんけ○

ヒント：脇に挟むタイプや、額にかざすタイプがあります。

②たん○○

ヒント：道端にも咲く花です。

③お○せ○

ヒント：あったかい…リラックス…。

④○んぶん○

ヒント：毎朝ポストに届きます。

⑤○○くさがゆ

ヒント：無病息災を願って食べます。

⑥か○○○き

ヒント：こっている時にやってもらうと気持ちいいです。

⑦ほ○○ぎす

ヒント：鳴かぬなら鳴かせてみせよう…。



答は裏面をご覧ください

**NO!! 3密**  
 3つの密を避けて行動を

- 1 換気の悪い **密** 閉空間
- 2 多くの人の **密** 集する場所
- 3 近距離での **密** 接した会話



手洗い・消毒  
 ご協力おねがいます

**ウォーキング POINT**

正しい歩き方でウォーキング効果を高めましょう！

- やや遠くを見て背筋を伸ばしアゴを引く。
- ひざをしっかり伸ばす。
- 靴は軽くて底が厚く、歩きやすいものを選ぶ。
- カカトからついて、つま先で蹴って足を出すようにしましょう。
- 腕を後ろに大きく振り、歩幅は少し広くとる。(目安：身長-100cm)

～新規グループ募集～  
 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人以上で、はじめることができます。体操で使用するDVDプレイ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！  
 会場に出張します。  
 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 簡易版」を6ヶ月間つづけたグループでは、「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力をつけるための「かみかみ百歳体操」をスタートすることができます。

「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。