

かいごよぼうにイイコトしんぶん

第4号

令和6年10月号

発行者：NPO法人エンパワメント輝き

もくじ

- みんな元気🎵いきいき百歳体操
- みんなで挑戦！脳トレタイム
- 新規グループ募集について
- かみかみ体操のすすめについて
- 防災について考えていますか？



わくわく体操会(水沢)



フレンズカフェ
(玉川)

みんな元気🎵
百歳体操で
からだ動かしています🎵



宿戸体操会



横手ほっこり



SMILE CLUB(四区)



城内いなほの会



ニコニコ中野グループ



絆体操会(大谷)

みんなで挑戦！ 脳トレタイム

Q昭和30年後半から昭和40年に大人気になった屋内のスポーツがありました。
そのスポーツとは何でしょう？

「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発行しております。

防災について考えていますか？

防災とは地震や水害などの自然災害や、火事などの災害から人命や財産を守るために対策を行うことをいいます。

自分が災害にあった時、あなたはどのようにしますか？

地震や津波、大雨など災害のニュースを耳にする機会が多くなっています。停電や断水などいつ起こるかわからない災害に備えて準備を心がけることが大切です。

防災リュックの準備をしましょう！

まずは…ハザードマップを知ろう！

自分の住む地域やよく出掛ける場所の情報を調べてみましょう！

自分や家族が避難する場所、外出している場合はどのように安否確認し合うのか話し合い、共有しておきましょう！



新規グループの申し込み募集中

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。すまいるポイントの対象です。体験をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください！慣れるまで指導いたします。

申込先：NPO法人エンパワメント輝き
☎66-8321

防災リュックの中身は何を入れますか？

家の中や家の近くで数日過ごすための最少の常備品

- ・飲料水・食料品・衛生用品・医薬品(お薬手帳)・お金(小銭)
- ・懐中電灯など

そのほかに準備しておく心安いもの

- ・災害用ホイッスル(笛)・軍手・懐中電灯…電池のチェックは定期的に
- ・携帯ラジオ…手回し式で充電器を兼ねているものも便利
- ・ウォータータンク・救急用品・衣類・下着
- ・洗面用品…ハミガキセット・タオル・携帯用充電器
- ・雨具・防寒具…レインコートやウインドブレーカー、保温用アルミシートも便利・ペン・ノート
- ・携帯トイレ・トイレトーパー

感染症対策として用意するもの

- ・使い捨てタイプのマスク
- ・手指の消毒用アルコール
- ・ウェットティッシュ

のみ禁などは一人分ずつ個別に用意しておく心安いです♪



みんなで挑戦！脳トレタイムのこたえ

ボーリング



※「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、食べる力や飲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。