

かいごよぼうに イイコト しんぶん



第2号

2022年
6月発行

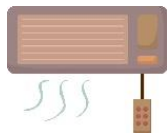
発行者：NPO法人エンパワメント輝き
0194-66-8321

地域発 ニュース！～いきいき百歳体操 ～洋野町の動き～

新型コロナウイルス感染症による休止から、活動の制限が解除になって活動を再開しています♪みなさん元気に体操をはじめています♪



はまぎくの会(角浜)



いきいき体操会
(勤労青少年ホーム)



鹿糠さわやか会



横手ほっこり



小路合いきいき体操会



ニコニコ中野グループ



ガンバロー
林郷



— 4 — : 景

裏面につづきます

梅雨の時期などの体調不良に要注意！



梅雨の季節は、体調不良になりやすいことをご存じですか？

朝と昼の気温差が大きいので、体がストレスを感じ、自律神経も乱れやすく疲れやすいといわれています。だるさや肩こりや食欲不振、頭痛などの症状がみられることがあります。

自律神経のバランスを整えるためのポイント

- ① しっかり休養し、規則正しい生活をしましょう
- ② 適度な運動やストレッチをする
- ③ 疲労回復に効果的な**ビタミンB群**を摂る 豚肉、レバー、さば、キムチ、納豆など
- ④ ストレス対策に効果的な**ビタミンC**を摂る れんこん、ブロッコリー、いちごなど



梅雨明けの暑い夏に向けて、
元気で健康的に過ごすために体調管理につとめましょう！
体調不良を感じたら、梅雨のせいだと割り切って、
無理をせずゆっくり体を休めることも必要です。



ちょっとだけ 脳トレタイム

Q.1960年三種の神器と呼ばれた家電は、自動車、カラーテレビと、もう一つはなんでしょう？

- 1.洗濯機
- 2.クーラー
- 3.電気ストーブ



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！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」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。