

かいごよぼうに イイコトしんぶん



第1号 2023年4月発行

発行者:NPO 法人「パ」7メト輝き

0194-66-8321

地域発ニュース!

いきいき百歳体操～洋野町の動き～



宿身体操会



大谷絆の会



八木南町地区会



平内あじさい会

アンケートのご協力ありがとうございました
1月～2月の間参加してくれた方たちに、
いきいき百歳体操のアンケートを実施。
たくさんの回答ありがとうございました。

体操の効果・感想

- ・気持ちが明るくなった。
- ・友人・知り合いが増えた。
- ・膝や腰の痛みが和らいだ。
- ・以前より長い距離が歩けるようになった。
- ・趣味や活動ができるようになった。
- ・体操以外の楽しみが増えた。
- ・草とりがおっくうでなくなった。
- ・身体を動かすといい感じ。
- ・みんなに会えて元気が出る。
- ・腕が伸びるようになった。
- ・長く続けたい。



みなさんからいただいたご意見・ご要望

- ・仲間を増やしたい。
- ・他のグループとの交流をしてみたい。
- ・男性の参加者を増やしたい。
- ・若い参加者が増えてくれればいい。
- ・楽しいことを一緒にしたり、お手伝いしたい。
- ・週に2回は体操したい。
- ・講話をしてほしい。



かみかみ百歳体操の感想[🦷]

- ・むせにくくなった。
- ・舌や口内の筋肉がほぐれて動きがよくなった。
- ・話し方がスムーズになった。
- ・飲み込みが良くなった。
- ・食べこぼしが少なくなった。



「かいごよぼうにイイコトしんぶん」

「手軽にできる健康レシピ」

読んでいただきありがとうございます(^^)



これからも よろしくお願ひします

ご協力
ありがとう
ございました



←とこ

〒111-0002

母単①

最07ノ671ノ照

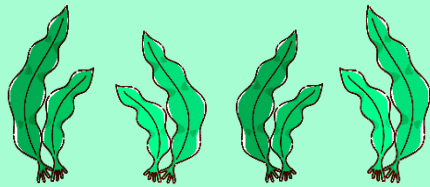
「笑う門には福来る」「笑顔に当たる拳はない」

笑顔でいること・笑うことは、からだところの健康に良い影響を与えてくれます。

- ・血のめぐりが良くなることから、免疫力アップ
- ・ストレスが解消されてプラス思考に♪
- ・脳の働きが活発になることで記憶力アップ、脳のリラックス効果
- ・笑顔でいることで、人間関係を円滑に♪
- ・声を出して笑うと有酸素運動の効果も得られて筋肉力アップ

笑いを増やす方法をためしてみてください。

- よく笑う人と一緒にいる
- 動物とふれあう
- 笑トレにチャレンジ..



- ①手を前にだします。
 - ②親指を下にした状態で手のひらを合わせます。
 - ③そのまま上に挙げて身体を揺らします。
 - ④昆布になった気持ちで身体を揺らしながら笑います。
 - ⑤ハハハハと声を出しながら左右に揺らします。
- これを 20 秒程度します。

「つくりわらい」でも効果はあります(^^♪ 健康のためにも笑顔を生活に取り入れましょう！

ちょっとだけ

脳トレ タイム



車にはる「初心者マーク」と「高齢者マーク」ですが

- ①このふたつに共通する色はなんでしょう？
- ②また、それぞれどの部分でしょう？



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



※「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。