

かいごよぼうに イイコト しんぶん



第6号

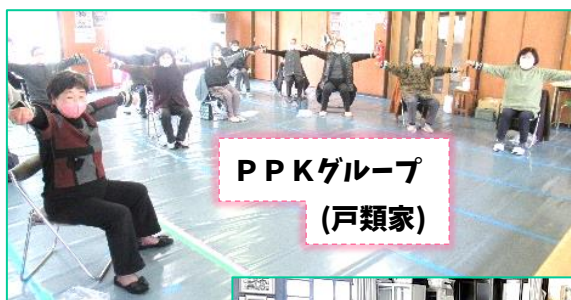
2023年2月発行

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～



PPKグループ
(戸類家)



フレンズカフェ
(玉川)



マーガレット
(滝沢)



くじひら体操の会



苗代沢
がんばる会



うぐいす(帯島)



いきいき百歳体操の現場からうれしい声が届いています

- ◆時間や曜日を決めて集まれるのが良いです。
- ◆以前、上がらなかった腕が、上がるようになりました♪
- ◆ひとりでは体操や運動はなかなかしないけど、集まるとやる気になります。続けていける感じがします。
- ◆体力測定で前回のやったことをふまえて、コツを見つけて記録をのばすことができました。
- ◆腰痛が楽になりました。
- ◆体操をするのが楽しくて気持ちが明るくなる。
- ◆お口の体操をするようになったら、食べこぼしがなくなりました。
- ◆体操の動きはゆっくりだが、それがとても効いています。

あたらしく
明戸にこここ会

水曜日10:00
2022年12月末から
スタートしています

山形県・岩手県・秋田県・青森県・宮城県
山形県・秋田県・青森県・岩手県
山形県・秋田県・青森県・岩手県
山形県・秋田県・青森県・岩手県

裏面につづきます

寒い冬、
まだまだ
油断禁物
です



123 運転で冬場の事故防止



1...1割のスピードダウン 2...2倍の車間距離 3...3分早い出発時間

一緒に
乗せて
もらう人も
準備は
早めにネ♪

転ばない環境づくりをしましょう

家の中など普段過ごしている場所での転倒が心配です！

元気な高齢者が転んで骨折してしまうことで、そのまま寝たきりになってしまうことがあります。また、寝たきりになると認知症になりやすくなります。寒くなると筋肉がかたくなったり、厚着してしまうことで体が動きにくくなってしまふので特に注意が必要です。家の中でできる対策をしてみましょう！

生活環境を確認しましょう！

- 通路などの床にものを置きっぱなしにしない。
- 電気コードをテープなどで固定する。
- トイレに起きるときなどの夜間の移動には、足元灯や手すりなど備えましょう。



段差をなくして、雑誌や新聞を片づけるなど、つまづくことのないよう、少しでも危険を減らす工夫をしましょう。また、転倒しても大けがに至らないよう下肢筋力をきたえましょう。

ちょっとだけ

脳トレタイム

都道府県クイズ(?_?)



1. 都道府県の名前で、最も多く使われている漢字はなんでしょう？
2. 海のない内陸の県、8つあります。8県ぜんぶ答えてみましょう！



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



消毒しよう

※「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。