

かいごよぼうにイイコトしんぶん



令和6年6月号

発行者：NPO法人エンパワメント輝き

第2号

もくじ

- みんな元気🎵いきいき百歳体操
- 参加者の声いただきました🗣️
- みんなで挑戦！脳トレタイム
- 新規グループ募集について
- かみかみ体操のおすすめについて

みんな元気♪
百歳体操で
からだ動かしてます♪



マーガレット(滝沢)



明戸にここ会



まるカフェ(大町)



三区百歳体操



小橋体操会



はまぎくの会(角浜)



くじひら体操の会



緑の会



あづばる会(八木北)

いきいき百歳体操🗣️参加者の声

- 体操をした後は、足が軽くなった感じがします♪
 - 体操を続けていたら、知らないうちに痛いところが良くなっていました。これからも続けていきたいです♪
- 無理のない範囲で体を動かして
元気に過ごしましょう!!!**

「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。

みんなで挑戦！
脳トレタイム

「×はうどん！」の日本の偉人は？

- ヒント① 銅像も有名です
ヒント② ×(しめ)=最後のことで



しよねっじゅんか 暑熱順化

徐々に体を暑さに順応させること

ステイホームの期間が長く続いたため、体が暑さに慣れることが遅くなっています。きちんと対策をして熱中症を防止しましょう！



熱中症リスクを減らす方法

暑さにたえられると思っても、

なるべく涼しい場所へ



三食きちんと食べる



暑熱順化

ココがポイント！

ウォーキングなどで軽く汗をかく

毎日 30 分程度、2 週間続けましょう。
涼しい時間帯がおすすめです。



毎日外出。身体を慣らす

最初は 15 分から始めて、
徐々に増やしていきましょう。



お風呂で汗をかく

シャワーだけでなく
ぬるめのお湯に
浸かりましょう。



熱中症は 予防できる 災害です！



のどが渴いていなくても水を飲む

2 時間おきにコップ一杯、こまめな
水分補給を心がけましょう！
起床時、食事の時、休憩時、
入浴時、就寝時がおすすめの
タイミングです♪



個人差がありますので、気温や室内環境に合わせて行いましょう♪

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、お気軽にお問合せください！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



知らないうちに、拡めちゃうから。



みんなで挑戦！
脳トレタイムのこたえ

西郷隆盛

(最後うどん)

