

みなみとつか

6月号

2020年5月22日
横浜市南戸塚地域ケアプラザ
〒244-0003
戸塚区戸塚町 2626-13
TEL: 865-5960 FAX: 860-0554
E-mail: minami@apollon.or.jp
発行責任者: 所長 金沢 浩二

お知らせ

平素は格別の高配を賜わり厚くお礼申し上げます。

令和2年度4月より毎月1回 すぐに役立つ! いくつか役立つ! 「**なんとつカレッジ**」を行う予定でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、不特定多数の方が屋内外において長時間に渡り、同じ場所に集まる状況は、現況避けなければならないことから皆様の健康と安全確保の為、開催月を10月からに延期させていただきますので、何卒 ご理解ご協力を宜しくお願い申し上げます。

今月号は裏面に自宅で出来る「**簡単な運動**」を掲載していますので、参考に体を動かしてみてください!

7月の自主事業予定

高齢者支援

茶話会

- ・参加費: 200円
- ・概ね65歳以上の方対象
- ※事前の申し込み必要
- ※動きやすい服装

7月2日(木)

13時30分~15時30分



子育て支援

おいで♪おいで♪

7月1日(水)

12時~15時

2階 多目的ホール
出入り自由です♪



青木先生の健康相談

7月9日(木)

7月23日(木) 祭日の為お休みします

13時30分~15時30分



みんな大好き

7月11日(土)・25日(土)

10時~12時



ハッピーソングカナリア

7月3日(金) ※飲み物持参

14時00分~15時30分



おしゃべりサロン

7月13日(月)・20日(月)・27日(月)

10時~12時

ご案内

南戸塚地域ケアプラザ
ホームページ QR コード



ケアプラザの貸し館・講座・事業等中止・延期が続いております。
地域の皆さんの安全を最優先に考慮しながら開催して参りたいと思いますので、
今後もホームページでの確認、または電話にてお問い合わせ頂ければと思います。
5月以降の自主事業予定が中止もしくは延期になる可能性もありますのご了承宜しくお願い致します。

《 交通アクセス 》

戸塚区西口、戸塚バスセンター5番より大船行・金井高校行・戸塚台循環バス乗車
10分「下郷バス停」または「日之出橋バス停」下車10分

《 お問い合わせ 》 南戸塚地域ケアプラザ ☎ 865-5960

新型コロナウイルス感染防止の為、不要不急の外出を控えるように政府から発令が出されていますが、家の中に閉じこもっていると身も心もかたくなってしまいそうですね。収束した時に、元気に外出ができるようにお家でできる簡単な運動をお伝えしたいと思います。朝起きてから、テレビをみながら、食事後の一息の時…いつでも手軽にできるので参考にしてください。

1 手首ほぐし

手首は生活において大切な役割を担っているのでしっかりほぐしましょう。

手を握り右回り、左回りを各3回ずつ行う→左右にぶらぶらする

ポイント・・・ゆっくりと時間をかけてまわすことです。

2 グーパー

握力や腕の筋力もわずかながらに強くなります。

手をグッと握る→手をしっかり開く…を繰り返す

ポイント・・・グーの時には力強く握りパーの時には指先までしっかり伸ばします。



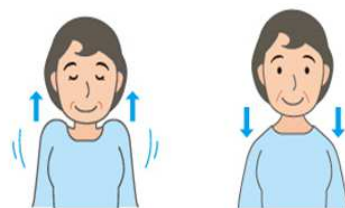
3 肩の上げ下げ

血流をよくすることで肩こりだけでなく頭痛の軽減にもつながります。

肩甲骨をよせるように、3秒くらいかけて

ゆっくり肩をあげる→ゆっくり肩をおろす

ポイント・・・時間をかけることで筋肉がほぐれやすくなります。



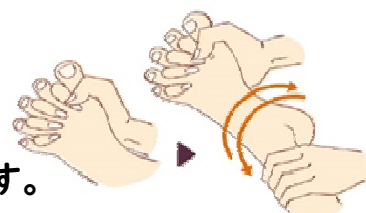
4 足指・足首ほぐし

足先をほぐすだけでも転倒の危険性が軽減します。

足の小指から親指まで1本ずつ右回り、左回りを各4回ずつ行う

足と手で握手するようにつかみ右回り、左回りを各3回ずつ行う

ポイント・・・足首回しの時には手の指を軽くいいので足の指の間に入れゆっくりと円を描くようにします。



5 足指にぎり

4と同様足の指先までほぐすことにより地面をしっかりとらえ歩行が安定します。

足の指をぎゅっと握る→折り曲げた指をしっかりと開く

ポイント・・・ゆっくりと時間をかけて行いゆっくりとほぐしていきます。

あらかじめタオルをしいておき、タオルを掴むようにすると行いやすいです。



終わりに…深呼吸

普段はあまり意識的に呼吸しませんが、何か行う時や終わった時に腹式呼吸を行うと姿勢がよくなり、腹筋・背筋が鍛えられるほか、新陳代謝があがるため免疫力アップにもつながるといわれています。

おなかを膨らませるように鼻から息を吸う

徐々におなかをへこませながら口から息を吐く

ポイント・・・息を止めずにシンプルに鼻から息を吸い口から吐くとだけ覚えて下さい。

