

やってみよう!

おうち時間でチャレンジ!

新型コロナウイルス感染症が終息するまでは、外出を控えて、自宅で過ごしている皆さんも多いことでしょう。おうち時間のひと時に、チャレンジしてみませんか?

1. 椅子を使った筋トレ

(健康運動指導士 島袋 一馬)

筋トレのポイント

- ・「呼吸」は自然に吸ったり吐いたり
- ・「動き」はゆっくりと
- ・「回数」は、まずは10回×1セット
- ・慣れてきたら回数を増やす(多くて30回×3セット)
- ・「姿勢」を意識しながら決して無理はせず、自分のできる範囲で行いましょう。



① つま先上げ(すね)



② かかと上げ(ふくらはぎ)



③ もも上げ(股関節付け根)



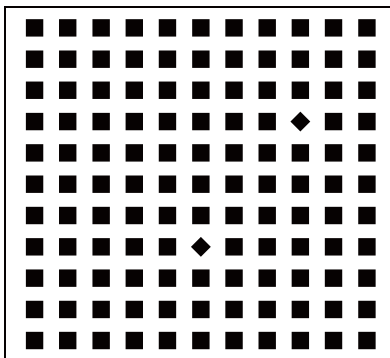
④ 膝伸ばし(ももの前)



⑤ スクワット(お尻・もも)

2. 見つけてみよう!

■と違う形のものは、いくつあるでしょうか?



3. 答えられますか?《動物編》

(1) 動物の名前が入っている都道府県4つ。すべて答えられますか?

() ()
() ()

(2) ことわざの□の中に入る動物の名前、答えられますか?

① □ は千年 亀は万年

② □ の耳に念仏 ③ 前門の □、後門の □

回答は
31ページに
あります。

今月のあちまい処

- ❖ 市内各地の仲間と集まって楽しく活動している場所をご紹介します。

今月は、諸見里公民館の百寿会(ももじゅかい)の活動をご紹介します。いきいき100歳体操、ちゃーがんじゅう体操を25名の参加者で行ないます。希望者は10時前に集まり、元気にラジオ体操から取り組みます。

多くの参加者が「外出自粛中は運動不足になっていたけど、サロンが再開したら体調も良くなり、みんなと話す気持ちも元気になるよ」などと、笑顔で話しています。皆さんも一緒に、楽しみながらの介護予防、健康維持に取り組んでみませんか?



活動日: 毎週月曜日 10時~11時30分
参加費: 100円/回
場所: 諸見里1-29-15(諸見里公民館)
お問い合わせ: 介護保険課(内線3143)