

きらりん☆はつらつだより vol.5

高齢者の皆さんのはつらつ生活を応援します!

長寿保険課(役場1階) ☎823-9609 FAX.823-9627

「テレビをみながら筋力アップ」

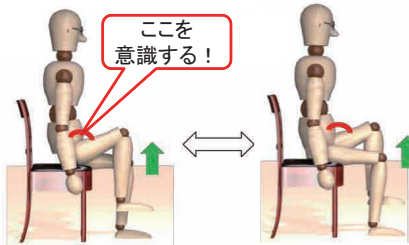
いつもの生活に自宅でできる簡単な運動を取り入れて、フレイル(介護が必要になる前段階の状態)を予防しましょう。

はじめる前の注意点

- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
- ご自身の無理のない程度に行ってください。心配な人は、主治医に相談のうえ、その指導を守って、運動を行なってください。
- 動作中は息を止めないようにします。
- 足の筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。

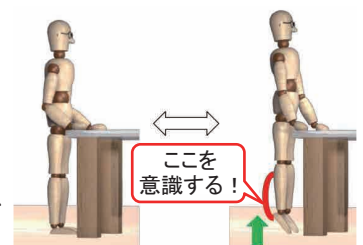
①ももを上げる運動 (30~50回)

片足をゆっくり上げ、
ゆっくり下ろす。
反対の足も行いましょう。



②つま先立ち (30~50回)

足を骨盤の幅に開き、
安定した姿勢をとる。
かかとをゆっくり上げ、
ゆっくり下ろす。



国立長寿医療研究センター・東浦町作成『健康長寿教室テキスト第2版』P37より引用

あそびにおいでよじどうかんへ

じどうかんって、ほうかごやどようび・なつやすみなどに、しょうがくせいがあそびにくるところだよ。
ともだちとあそんだり、べんきょうしたり、たのしいことをいっぱいしよう!!



あいているじかんは
げつようび~どようび
9じ~12じ 1じ~5じ
おやすみは
にちようび、しゅくじつ
ねんまつねんし

おうちのひとにいつて
からあそびにきてね!!

こんなぎょうじをしているよ!



ほうかごこどもきょうしつでは
べんきょうをしたり、さくひんをつくったりするよ!

いろんなことをして
あそべるね



いちりんしゃ



ボードゲーム



ドミノ



せいさく(ハロウィン) ハロウィンスイーツボックス



ほかにも
たくさんあるよ

問い合わせ:海田児童館(☎822-2216)・海田東児童館(☎822-9946)