

高齢者の暮らしを応援!

地域包括支援センターだより

岡金屋庁舎 ☎ 32-5102 (直通)
清水行政局 ☎ 25-1269 (直通)

有田川町地域包括支援センターでは、介護予防などの相談に応じています。

おたっしやさ〜ん!

〜これからも現役!いつまでも現役!〜

元気の秘訣は「バランスに気を付けた食事」と
「一人で出来ないことは助け合い、一人の時間も大切に」すること

西澤 幸夫 さん (92歳)・賀代子 さん (93歳)

お二人そろって体を動かすことが好きだという西澤さんご夫婦。

夫の幸夫さんは、散歩したりみかん畑に行ったりと毎日出かけています。妻の賀代子さんも野菜や花を育てることが趣味で、よく畑に行くそうです。また家族が喜んでくれるので金山寺みそも手作りしています。他にも運動のために、水中を歩いて進む「水中ウォーキング」を娘さんと一緒にするなど、毎日忙しく過ごしているそうです。



(写真左) 西澤 幸夫 さんと (写真右) 賀代子 さん

★きらっと世代★ 多世代グループを見つけました!

五西月公民館では月1回 Yoga (ヨガ) を開催しています。

しばらく活動を自粛していましたが、消毒やマスクの着用の徹底、お互いに間隔をとるなど、感染予防の対策をとった上で再開。久しぶりに穏やかな時間が流れました。

Yoga (ヨガ) は呼吸を意識しながらゆっくり体を伸ばす運動で、自分のペースでできるのでご夫婦や親子など10代〜80代まで幅広い年代の方が参加しています。一人一人が笑顔で声を掛け合いながら楽しく交流する場になっています。

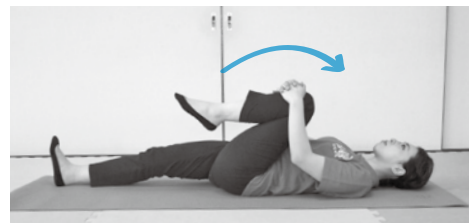


始めよう! 「若返り貯金」

しなやかさ〜ん

【片膝引き寄せのポーズ】

- ①両足をそろえ、息を吸い、吐きながら両手で左足を引き寄せます。
 - ②足を抱えている肩・腕の力は抜きます。
 - ③左足ができたなら、流れるように右足も行いましょう。
- ※両手でつかめないようであればタオルで代用して行いましょう。



●効果／腰の筋肉を伸ばします。