

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。

いきいき百歳体操ニュース!

～年の初め 一緒に体操始めませんか～

延坂いきいき百歳体操

平成 29 年 (2017 年) から始めたこのグループは、年間を通して西園区民館の外庭で体操をしています。CD を聞きながら体を動かし、体操前後のおしゃべりも含めて週 1 回楽しく集まっています。

仕事をしている現役世代の参加者もいるので、農繁期などは休みながら、暑い日も寒い日も外で元気に体操を続けています。



東大谷いきいき百歳体操

こちらも平成 29 年 (2017 年) から始めたグループで、少人数ですが週 1 回参加者が集まることを楽しみに続けています。参加者の中には道幅の狭い坂道を片道 10 分くらいかけて 3 人で誘い合いながら歩いて来られる方もおり、行き道もまた楽しい時間だそうです。

連れて行こら〜!



※いずれも感染対策を行いながら運動を継続しています。

始めよう! 「若返り貯金」

しなやかさ〜ん

毎月 1 ポーズ紹介します。ぜひチャレンジしてください!

【ゆりかごのポーズ】

①息を吸って、吐きながら両膝を引き寄せます。

膝は胸に近づけていきましょう。

両手で膝を抱えるのが難しい場合は、タオルで代用を。

②前後、左右に優しく揺らします。

●効果／便秘改善、自律神経の調整

