

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

発行：御殿場市地域包括支援センター-富岳
 〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193
 電話 87-6873 FAX 87-7122
 メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp

令和3年2月 第161号



コロナ渦でも

体を動かす時間を持ちましょう



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、みなさん不要不急の外出を控えていることと思います。ニュースを見ながら暗い気持ちになるのではなく、どこの家庭にもあるタオルを使ってストレッチや筋トレをして、健康的な生活をしていきましょう。きっとごはんもおいしくなりますよ！

1

タオルの両端を手で掴み、そのまま上へ上げます。タオルを天井に付けるような気持ちで高くあげましょう。



テレビを見ながら等生活の中で取り入れてみましょう！

2

タオルの両端を手で掴み、そのまま上へ上げます。片方の腕を頭の後ろに通し、もう片方の手で引っ張ります。この時に腕が頭の上を通らないようにしましょう。反対側も同様に行います。



力の向き

3



力の向き

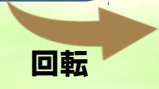
タオルの両端を手で掴み、そのまま上に上げます。そのまま、タオルを下ろしていき、タオルは頭の後ろを通り、肩に付くまで下げます。

裏面に続きます

4

タオルの両端を掴み、前に出します。

そのまま、体を後ろにひねります。この時、顔は動かさずに行います。反対側も同様に行います。



<正面>



5

片手でタオルの端を持ちます。

頭の背骨に沿うようにタオルをあてます。

力の向き

反対の手で下から端を掴み下へ引きます。できる人はタオルを短く持ち行いましょう。反対側も同様に行います。



認知症カフェ みかんの木

認知症カフェとは、認知症の方、その家族や友人、地域住民が気軽に集える場所です。お茶を飲みながら参加者同士で交流を図り、認知症や健康管理等の知識を得ていただき、不安の解消、情報収集をする場として参加してみませんか？



- 3月12日 ミニ講話「健脳エクササイズ」
- 4月9日 ミニ講話「軽度認知症 早めの気づきが大切です」
- 5月7日 ミニ講話「運動で足腰をもっと丈夫にしましょう」
- 6月11日 ミニ講話「毎日の食事を大切にしましょう」

※新型コロナウイルスの影響で中止することがありますので、参加を希望される方は、事前にご連絡ください。

場所：富士山マルシェ（元A-coop 神山）
時間：午前10時～11時30分
連絡先：地域包括支援センター富岳
連絡先は0550-87-6873まで。

健康相談会。血圧測定会
マックスバリュ富士岡店

2月16日(火)・3月16日(火)
午前10時～正午まで

※お買い物の帰りにお立ち寄りください。参加費は無料です。