



健康のススメ

— 毎日ラジオ体操・8,000歩運動 —



草木の芽が日々ふくらむ季節になって参りました。
 今年もNHKテレビ・ラジオでおなじみの体操指導者多胡肇先生をお招きして福祉教養講座Ⅲ「健康体操」を開催しました。多くの方々に参加していただき効果をあげるラジオ体操を学びました。

ラジオ体操第1は、3分10秒で13種類の動きで構成され、「有酸素運動・筋トレ・柔軟」の3つの要素を兼ね、筋肉や関節を効果的に動かすことができます。

人は加齢とともに7つの機能「筋肉・骨・反射神経・柔軟性・感覚機能・代謝・バランス」が衰えるそうです。その予防には、全身を動かす（筋肉トレーニング）、有酸素運動・ストレッチを行うことが大切です。

ラジオ体操は、7つの機能の衰えを予防する最適な全身運動です。

また、毎日8,000歩の運動も有効です。中性脂肪が低下し、HDL（善玉）コレステロール値等が向上します。年間医療費を抑制し、筋力アップが図られるなどの成果がみられます。

陽気がよくなります。ラジオ体操やウォーキングを始めて見てはいかがでしょうか？



いきいき百歳体操

～みんなで健康寿命を延ばそう～

「いきいき百歳体操」は、手首・足首におもりを巻いて行う介護予防体操です。6種類からなる体操で、足腰や肩の筋肉を鍛えて転倒しない体づくりが行えます。おもりの量を変えて、自分の体力に応じた体操ができます。

各地域に「いきいきサポーター養成講座」や「ますます元気教室」を終了した方々を中心に、理学療法士の支援を受けて自治会館等で体操が開催されています。

おもりは「区役所の高齢介護課」で貸し出しを行っています。(☎ 681-6068)



3月の行事予定

日	曜日	行 事
8	木	うんどうサロンⅡ
13	火	歌声サロン①
15	木	うんどうサロンⅠ
17	土	レゾカ「縁がわ」
23	金	ふれあい会食
24	土	園芸サロン
28	水	子育てサロン
		歌声サロン②

お問い合わせは
 七里地区社会福祉協議会
 ☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中



3月事業のお知らせ

子育てサロン「つくしんぼ」(支援課 家庭児童相談員)

日時：30分 月28日(水) 10時～11時30分
場所：七里コミュニティセンター 第2集会室・和室
内容：親子遊び・絵本の読み聞かせ・情報交換・交流 など
持ち物：飲み物
対象者：0歳から就学前の親子(自由参加)



園芸サロン ご参加をお待ちしています。

日時：3月24日(土) 9時30分～12時
場所：七里公民館 レクホール
内容：植物の植生・育て方、情報交換
持ち物：筆記用具、飲み物、スーパーの袋、新聞紙
自宅での栽培・剪定等でお困りの鉢物など



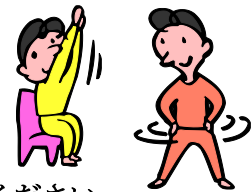
ふれあい会食サービス(登録者のみ) 75歳以上単身者

日時：3月23日(金) 11時～13時
場所：七里公民館 レクホール
対象者：75歳以上単身者(事前に担当民生委員及び地区社協へ申し込み)



ふれあいうんどうサロンI(登録者のみ)

日時：3月15日(木) 13時～15時
場所：七里公民館 レクホール
内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム・脳トレ、体組成測定
持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ、運動のできる服装でお越しください。



ふれあいうんどうサロンII(事前申し込みが必要です。)

日時：3月8日(木) 10時～12時
場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール
内容：ストレッチ体操・脳トレゲーム
持ち物：タオル・飲み物・運動シューズ(下足袋)、運動のできる服装でお越しください。



ふれあい歌声サロン①(童謡・唱歌を仲間と歌おう!)

日時：3月13日(火) 13時～15時
場所：七里公民館 レクホール
持ち物：飲み物 ※ 現在キャンセル待ちの状況です。
参加ご希望の方は必ず地区社協事務所にご連絡ください。



ふれあい歌声サロン②(世界の名曲を唄おう!)

日時：3月28日(水) 14時～16時
場所：七里コミュニティセンター 多目的ホール
持ち物：飲み物 ※ ご参加をお待ちしています。



オレンジカフェ「縁がわ」 ご参加をお待ちしています。(作業療法士協力)

日時：3月17日(土) 13時30分～15時30分
場所：敬寿園七里ホーム 多目的スペース
内容：脳トレ・情報交換 他 参加費：100円(茶菓代)



問い合わせ先：七里地区社会福祉協議会

電話・FAX 048(687)9997 平日13時～18時

※「長寿応援制度」の手帳をお持ちの方はご持参ください。

皆様のご参加をお待ちしています。

