

箱田支部「ふれあい会」だより

笠間市社会福祉協議会 箱田支部会長 大月 弘之 電話 72-6168

日頃より社会福祉協議会箱田支部の運営につきまして、皆様方には格別のご協力をいただき感謝申し上げます。
さて、令和2年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止による「緊急事態宣言」などから、思うように事業ができない状況となりました。箱田地区敬老祝賀会も三密を避けるため中止とし、笠間市から敬老会対象者の方々へ記念品をお配りすることとなりました。また、コロナの影響で地域のつながりが希薄になりつつあるなか、箱田支部内の大郷戸地区において「サロン」が発足されたことは有意義なことと思っております。

社会福祉協議会箱田支部「ふれあい会」は、地域住民が安心して過ごせる住み良い地域づくりができるよう、事業運営に努めたいと思っております。今後とも、皆様のご支援ご協力をお願いいたします。

なお、新型コロナウイルス感染が収束しないなか、手洗い、うがいの励行、マスクを着用するなど感染防止策を十分にされお過ごしください。

令和2年度 公民館 自主サークル等 活動・紹介(一部)

箱田ふれあい女性会 事業(会長 飯村洋子)

○講演会「新型コロナウイルスに感染しないために」 参加者15名

11月20日に佐野かおるさんをお招きし、「新型コロナウイルスに感染しないために」の講演をいただきました。



コロナにかからない事が一番ではありますが、うつってしまってから重症にならないためには、免疫が必要。
その免疫は、骨で作られ 腸で育ち 血液で運ばれる。
外に出て運動をして、温かい物を食べて前向きに明るく
過ごす事が大事だそうです。

難しい話ではなく 解りやすく説明していただきました。
その後、質疑応答があり有意義な時間でした。

公民館自主サークル活動・紹介

○スクエアステップ教室(箱田地区・大郷戸地区)

《箱田地区》

《大郷戸地区》



高齢者の転倒防止、介護予防、認知機能の向上などに効果があると言われています。

下記の地区で実施しています。

- ・箱田公民館 (毎週月曜日)
- ・大郷戸集落センター (毎週水曜日)

社協箱田支部「ふれあい会」 主催事業

○令和2年度 ふれあい配食サービス

社協箱田支部「ふれあい会」では、例年、箱田地区の75歳以上のひとり暮らしの方々へお弁当の配食を実施しております。今年度は、12月20日に箱田地区ひめはるボランティア5名の皆さんが朝早くから公民館に集合し、調理に取りかかり、手際よく美味しいおかずが次々と出来上がっていきます。最後に容器に盛り付けし、心のこもった美味しいお弁当が出来上がりました。



地域ごとに、民生委員さんが安否確認も兼ね、34名の方の自宅にお配りました。 皆さんお喜びでした。

○ヨガ教室

健康維持と心身のリフレッシュ、しなやかな体幹作りのためにヨガ教室を昨年度開設しました。
体が硬い方でも大丈夫。



八木里美さんの指導のもと「心と体を見つめる時間作り」をしてみませんか。

- ・月1回(第1金曜日に)実施しています。

公民館自主サークル活動・紹介

○フラワーアレンジメント教室

安藤和代さんを講師として、フラワーアレンジメント教室を開催しています。花材用具の適切な使用方法や多種多様なアレンジの手順を学んでいきます。

また、各回季節にマッチした花々を用いることにより、私たちに四季の移ろいを感じさせてくれたり、ゆとりの時間を与えてくれています。



・月1回(第1土曜日に)実施しています。

公民館自主サークル活動・紹介

○ストレッチ教室

女性会員を対象として、小池幸子さんの指導のもとストレッチ教室を開催しています。

全身の筋肉を伸ばしてのストレッチ、また音楽を使つてのリズム体操や、ボールを使った体操なども行います。

それぞれの年齢、体型、筋力に合わせて指導してくれます。毎回メニューも変わるため飽きることなく皆さん楽しんでいきます。



・月2回(第1・3火曜日に)実施しています。

コロナ禍のなか自宅できる「おすすめ筋トレメニュー」無理しない程度に行ってはいかがでしょうか。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、外出できない時間が増えています。これまで運動していた人でも、運動しない期間がわずか2週間続いただけで、筋力と筋肉量は大幅に低下すると言われています。自宅でもできる筋トレをすることで、筋力低下を防ぎましょう。

自宅でできる おすすめ筋トレメニュー

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

<足腰が弱い方はイスを使いましょう>



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す(最大90度までを目指す)。



※内股、ガニ股に注意



※ひざはつま先より先に出さない

◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。



ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう
体調が悪い場合は、無理せずしっかり休養を取りましょう

久野雄也「60歳からの筋活」三笠書房より引用