



健康長寿ポイント⑪

骨を強くする為には、運動が大事ですよ。普段の生活でも意識してネ!

運動

骨に刺激が加わると骨が強くなります。
ウォーキングや筋力トレーニングができたえましょう!

毎日の生活の中で意識して体を動かすこともよい刺激に

朝

- 散歩 ● ジョギング
- 庭の手入れ
- キビキビと掃除や洗濯
- 家事の合間に「ながら体操」



昼

- 外出では、駅やお店で階段を使う
- 歩幅を広くして歩く

夕方

- 歩いて買い物へ行く
- テレビを見ながら筋トレやストレッチ



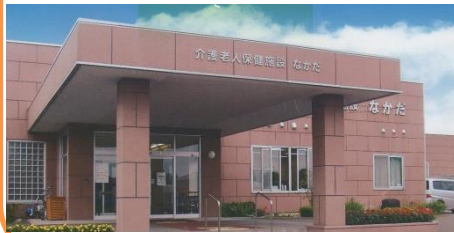
※ 男の料理教室の先生 栄養士 佐藤千賀子さん指導より引用

「老健 なかだ」で働いてみませんか!

浅水地域づくりは「老健なかだ」様のご協力を頂きながら行っておりますが、地域で働きたい方がおりましたら地域優先雇用の検討頂く事になっておりますので応募してみませんか! 勤務先『老健なかだ』 勤務時間は希望で検討

- ① 介護士等の資格がなくても可
- ② 1日フルでは働けないが半日は可
- ③ 母子家庭でいくらでも働きたい方

※ 希望者がおりましたら、浅水ふれあいセンター 及川まで履歴書を提出願います。



地域づくり 第3部会を開催

9月15日 地域づくり 第3部会は委員6名と事務局4名で開催いたしました。第1回 脳疾患予防教室の開催結果と反省を行いました。次回からは料理の内容を毎回変えてもらう。新たな参加者に集まって頂くことが課題で、区長さんや委員の方々からの声かけとチラシに工夫をすることとしました。尚 塩分測定器はふれあいセンターで購入致しましたので、希望者へ貸出を致します。減塩に向けて

ルディックウォーク練習会 時間変更して開催

9月19日 地域づくり 第1部会のルディックウォーク 練習会は14名が参加して行われ、ふれあいセンターから長谷「白山神社」までの往復を行いました。今回から開始時間を10時にしたことで多くの方に参加頂き、良い運動となったとの事です。皆さんの健康長寿を目指して参加して見ませんか! ポールは貸出を致しますヨ。



絵手紙教室を開催

9月17日 絵手紙教室は受講者2名で講師の秋山清人先生・事務局の4名で開催致しました。今回は、あおいままのトマトや、逆に赤くなったこどもピーマン、その他、紫蘇の実や葉、トンボ等が題材となりました。農繁期と重なった為もあり、今回の受講者は少数でしたが、次回は、コミュニティまつりに向け展示作品の準備等をする予定です。



リフレッシュ教室を開催

9月16日 受講者5名で講師の狩野恵先生と事務局の7名により今年度の第9回目の“リフレッシュ教室”を開催しました。今回は、呼吸法を意識しながらコア(体幹)を鍛える動きで、普通に生活しているだけでは失われていく筋力を回復させるピラティスを行いました。



そば打ち教室を開催

9月15日 受講者3名で講師の吉鷹公久先生と事務局の5名によりそば打ち教室を開催致しました。都合で参加率が少なかったことで、先生から個別の指導により判らなかつた所が判つたとのことです。そば粉に水回しで均等に行き渡らせ、こねたそば生地は、均等な厚さに広げ、最後に均等な太さに切り分けることを重点に指導していただきました。

9月17日 受講者17名 講師の石巻専修大学人間文化学科 大津幸一教授と事務局の19名により 第4回目は『豆知識講座』で、“大学生になってみよう！”をテーマに、石巻専修大学の大津教授を講師にお迎えして、【カタカナ語 目からうろこ】についてお話をいただきました。その中で、以前あたり前のように使っていた言葉の一つで「シルバー・シート」のシルバーとは高齢者を意味するの？シルバー(silver)の意味は銀であつて、1973年9月15日(敬老の日)に旧国鉄が電車に優先席を設置し、区別するために銀色の布地を張つたことがきっかけで「シルバー・シート」と言われるようになったこと等、普段、何げなく使っているカタカナ語について学ぶことができました。

女性講座を開催



ノルディックウォーキング教室を開催

9月12日 受講者14名で講師の粕谷義昭インストラクターと事務局3名の合計18名により、第2回ノルディックウォーキング教室を開催しました。

久しぶりの天候に恵まれ、ウォーキングには最高の日となりました。ウォーキング前のストレッチの後、今回はサイクリングロードをお鶴明神までのコースで往復約3.5キロを、休憩を挟みながらウォーキングしました。(内7名の参加者は錦桜橋の下まで往復約5キロ)インストラクターの粕谷先生には実際のウォーキングの中で、ポールの使い方、ポールを突く位置、腕の使い方(振り方)等を確認いただきながら指導していただきました。最後に自分のポールの購入を希望する方が多かつたので、取りまとめを行い終了となりました。



9月27日 奉仕作業は浅部区38名と職員4名により開催致しました。草刈作業はテニスコート周辺、サイクルセンター裏を行い、農村公園芝生の雑草抜きをして頂きました。奉仕作業は本年度の最後となりますが、雑草が繁茂していた公園がみるみるきれいになっていきました。

刈り取つた草が道路に飛び散つた分は区長さんが笑われ無い様にとほうきでの道路清掃を支持し行いました。作業中は練習に来ていた中田中学校ソフトテニス部のみなさんから、『おはようございます、お疲れ様です。』『がんばつてください。』などの声援もいただき、みなさん、にこやかに返答していました。

奉仕作業(浅部区)を開催



これからの主な事業・行事

10月

- 3日(土) 子どもクッキング教室
- 7日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室 男の料理教室
- 9日(金) いきいき元気講座
- 13日(火) 地域づくり第4部会
- 20日(火) 地域づくり第2部会 そば打ち教室
- 21日(水) 絵手紙教室
- 22日(木) 女性講座

23日(金) 子育て教室

25日(日) 浅水コミュニティまつり

27日(火) 浅水文化財探訪
1日(日) コミュニティ移動研修 新田

11月

- 4日(水) そば打ち教室・男の料理教室合同移動研修
- 5日(木) いきいき元気講座 地域づくり第1部会
- 11日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
- 12日(木) 総合防災訓練 自主防災会議
- 以下 次号

