

大和地区社協だより

第16号

謹賀新年



桜堤防から望む初日の出

明けましておめでとうございます。

今年の年明けはコロナ過が気になり、複雑な思いで迎えられた事と拝察いたします。

昨年は、新型コロナ感染についての報道を聞かない日が無かったとも言える年でした。

2月頃から新型コロナウイルスの感染拡大が徐々に地球規模で広がっていることが報道されるようになり、日本でも4月には緊急事態宣言が出され、多方面で感染拡大防止の厳しい措置が執られました。

国や県の取り組みに合わせて桑名市も、市長メッセージや、市主催事業等の開催基準や貸館基準が出されました。

従って、大和地区社協も活動の自粛を余儀なくされ、宅老所「竹の和」を、4月5月と全休所、「縣会館」も同様に春と11月、12月とお休みしました。

健康ウォーキング、大和みんなのつどい、ボランティアのバス研修旅行等々も開催できませんでした。活動や行動の自粛による巣ごもりで、ご高齢者の皆様の運動不足や会話不足も大変気がかりです。

一日も早い終息を願いつつ、行政の方針に基づき対策を立て、活動できるように努力したいと思います。本年もどうぞよろしく願いいたします。

大和地区社会福祉協議会 会長 佐藤勝彦

●宅老所「竹の和」の主な行事内容（午前10時～午後4時まで開所）

- 1月19日・・・音楽療法 午前10時30分～11時30分
- 1月26日・・・多世代交流
- 2月 2日・・・大森演芸教室 午後 1時30分～
- 2月 9日・・・お話し読み聞かせ会
- 2月16日・・・音楽療法 午前10時30分～11時30分
- 2月23日・・・紙芝居

★ 蛸塚「縣会館」では毎月第4土曜日の午前9時から開いています。

1月は23日 ・ 2月は27日 ・ 3月は27日

※ コロナウイルスの状況次第で中止になる場合もございます。

運動不足解消の参考にして下さい

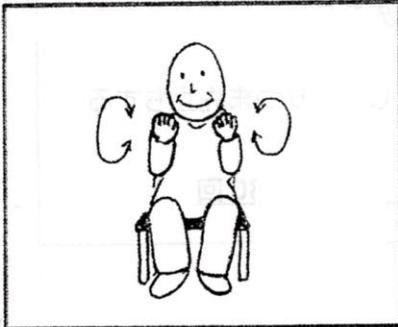
室内でできる運動

注意
点

膝や足腰に痛みのある方は、無理せず痛みのない範囲で動かしましょう。
また、痛みがひどくなったら整形外科医などに相談しましょう。
それぞれの回数は目安となっていますので、自分にあった回数で行いましょう。

準備運動（ストレッチ）

①肩まわし



- 両手の指先を肩に付け、肘で円を描くように前から後ろへ、大きくゆっくり10回まわす。
- 反対に後ろから前にも同様にまわす。
- ※まわして痛みがある人は加減して行う。

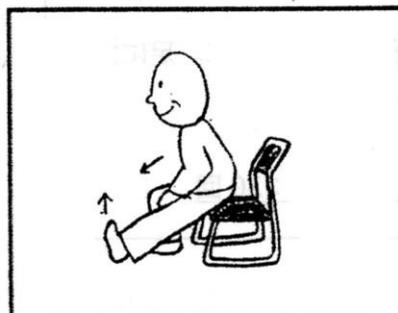
椅子は、体操で動いたり、ひっくり返ったりしないような、重くて丈夫なものを使用しましょう。

②体側（脇腹）のばし



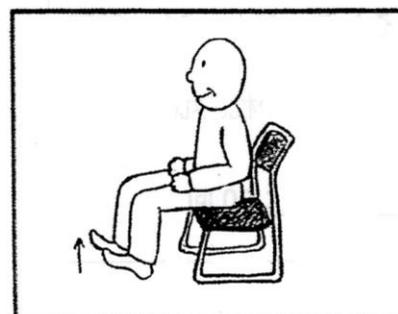
- 片手で椅子の横を持ち、もう一方の手を真上にのばす。
- 挙げた手を反対側へ真横に倒して脇腹をのばす。気持ちの良いところで、息を止めずに5~10秒。
- 反対側も同様に行う。
- ※痛みで手が挙がらない場合はやめておく。

③太もも裏とふくらはぎのばし



- 椅子に浅く腰掛けて、片方の足は、膝を直角に曲げ、足裏をしっかりと床につける。もう一方の足は膝をのばし、つま先を胸の方へ引きよせると同時に、上半身を前に倒す。
- そのとき、背中を曲げずに、腰から倒すように意識して、息を吐きながら無理なく手が届くところまで曲げる。曲げたまま5~10秒自然に呼吸します。戻るときもゆっくりと戻りましょう。
- 左右を入れかえて行います。

④脛（すね）のばし



- 両足を肩幅に広げ、膝を曲げ、両足の裏は床に着ける。
- 床に着けたかかとを軸にして、つま先を上げ下げします。
- つま先をしっかり上げることを意識してゆっくりと行います。
- 両足を同時に10回行います。
- 筋力アップを目指すときは、回数を増やしましょう。