



笑顔のおたより

今年の指針 **前へ**
長崎県大村市鬼橋町 1416
TEL (0957) 27-4500
FAX (0957) 27-4501
編集者: 宮崎秀博



ふる里ダービー「巻き巻き競馬」

《あそび座(ふれあいタイム)》

午後の個別活動の後に行っている「あそび座」は脳トレやテーブルレクリエーションの楽しみタイムです。



《ふる里ダービー「巻き巻き競馬」》



手首指先を使って、クルクル巻き巻き。落馬だけは要注意です。



仲間と笑い顔をつくりましょう!!
笑いは奇跡の薬・ふれあいレクで楽しく健康づくりに取り組んでいます。

《扇いでピンポンオスト〜ん》

ゴ〜ル地点でしっかり腕を伸ばして高得点をゲットしましょう!



《花見ドライブ》

春の到来を象徴する桜

「花見」は日本人の年中行事。ふる里 A 型は、帰りの時間帯を早めて3/25(水)から31(火)まで花見に出かけました。見頃に合わせて、グリーンロード途中にある枝垂れ桜と野岳湖公園に立ち寄りしました。

雨天の日は車窓からの見物でした



が、桜は特別な存在です。春を感じ、桜の美しさと季節の移ろいを楽しむことができました。



〈写真〉上は「裏見の滝」のシャクナゲと桜。下は東彼杵町の枝垂れ桜です。

📷 笑顔のA型 Best Shot



みんなで取り組む 集団体操

頑張っています！



ストレッチ体操後はボールやセラバンド、スクエアマットなどを使って行います。皆で行えば楽しく続けられますね。

今月のシルバー川柳(市山昌子)：「娘との 冬の筑後路 初の旅」「スーパーへ 老いのおしゃれを カラフルに」

4月の活動予定



A型の目的は「健康づくり」と「仲間づくり」です。ゲームやレクリエーションでたくさんの「笑顔」を届けます。4月も「春満喫・お花見ドライブ」を予定しています。

そうですね、2歳になる孫が勝手にTVのユーチューブを視聴していました。(宮崎)

行儀が悪いと言われていた「貧乏ゆすり」が健康面でプラスになっていることは「存じの方もおられると思います。椅子に座ってテレビを見ているとき、この「ジグリング(貧乏ゆすり)」という体操を行えば、股関節の骨に適度な刺激を与え、軟骨の再生を促す効果があります。さらにふくらはぎのポンプ機能をアップさせ、血流を改善し足のむくみを解消してくれます。



ずぼらでもできる「ながら運動」 「長生き習慣」のコツ

日常動作を少し変えるだけ
例えば歯を磨きながらつま先立ち、テレビを見ながら腹式呼吸など。この他自宅でできる「ながら運動」を紹介します。
◇トイレスクワット
トイレを済ませたら、ついでにスクワット。8秒間かけてゆっくり便座に腰を下ろし、2秒間かけて立ち上がる。太腿を鍛えることができます。
◇床拭きモップランジ
モップを片手に持ち、前に一歩を大きく踏み込む。モップをできるだけ遠くへ伸ばしたら元の姿勢に戻ります。足を踏み出

す際に、体を支える体幹筋を使うため、フラツキ防止になります。
◇洗濯物パタパタ
タオルやシャツなどを干すとき両端をつかんで強く上下にパタパタと振れば、洗濯物のシワが取れ、筋肉の瞬発力がアップします。とっさの動きに対応できるようになり、転倒予防にもつながります。
この他にも、テレビを見ながら、集団体操時に行っている膝上げや開脚、グーパー運動など「ながら運動」ができますので取組んでみたら如何でしょうか。〈※鎌田賢著書「長生き体操」より一部引用〉

あ
あ
と