



～かわら版内川～



地域包括支援センター大森



令和二年六月三十日発行

地域の皆さま、こんにちは！ かわら版内川です!! 梅雨の真ただ中、蒸し暑い日が続いています。今回は新型コロナウイルスや雨で外出の機会が少なくなった皆様に、椅子を使ったヨガをお届けします！ 元気！笑顔！健康！体力！UP!! あつい夏に備えましょう!!!

今回の写真は紫陽花です。(6月中旬 大森西一丁目二丁目)



大田区地域包括支援センター

大森

高齢者よろず相談窓口

池上長寿園

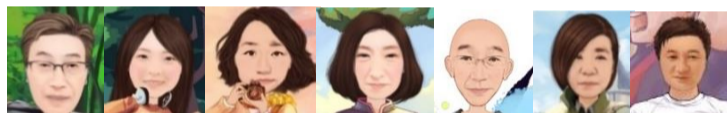
だれもが誰かになれる町をめまして



ホームページもご覧ください!

●ご自身のことや周りの方のことで、ご心配なことがあれば、ご連絡・ご相談下さいますようお願い致します。

大田区大森西1-16-18 ☎03(5753)6331



6月に大森に入職しました尾山武史と申します。地域の皆様、よろしくお願い致します。



使用済みの切手を集めています!

大田区社会福祉協議会が行っている「ひとり親支援事業」に協力しています。切手でつながる地域の絆、皆様のご協力をお願い致します。

車椅子ステーション in 地域包括支援センター大森

車いすステーションとは大田区社会福祉協議会が行っている障害の有無、年齢にかかわらず、短期間または緊急に車いすが必要な区民の方に、**無料**で貸し出しを行う事業です。今回、私たちも現在区内に35か所あるステーションの一つとして仲間入りしましたので是非ご利用ください。(貸し出し期間は最長1ヵ月となっています。)

小さな切手が大きな力に 使用済みの切手収集

使用済み切手を換金して精米を購入し、ひとり親世帯へ配布します。「切手を一膳のごはんに」を合言葉に、共に地域貢献してみませんか?



①切手の周囲を5mmほど残して切り取ってください。その際、切手の周りのギザギザ部分に切り込みを入れないように注意してください。



②切り取った切手を、大田社協へ持参、または郵送してください。(送料はご負担ください)

※地域包括支援センター大森にお届け頂いても大丈夫です!

③集まった切手は業者に売却し、精米を購入し、ひとり親世帯へ配布します。



資料(右写真):認定NPO法人 グッドネーバース・ジャパン

※ボランティアコミュニケーションより引用



切手箱です



35か所のステーションの中でも最多の10台を用意してお待ちしています。

脳トレに挑戦!!! 漢字組み合わせクイズ (引用:ORIGAMISENIOR)

① 月 + 日 + 日 =

② 里 + 周 + 王 + 言 =

③ 木 + 木 + 木 + 木 + 木 =

④ 門 + 土 + 日 + 寸 + 日 =

⑤ 交 + 月 + 力 + ナ =

⑥ 日 + 青 + 人 + 一 + 一 =

⑦ 言 + 子 + 女 + 平 =

⑧ 刀 + 角 + 一 + 止 + 牛 =

⑨ 口 + 口 + 二 + 車 + ム =

ヒント! :すべて二文字の熟語になります。

答え ①明日②調理③森林④時間⑤有効⑥晴天⑦好評⑧正解⑨回転 でした。みなさん出来ましたか?結構、難しかったですよね。次回の脳トレクイズもお楽しみに! 6月に入り全国的に暑い日が多く、熱中症で救急搬送される方が急増しています。こまめな水分補給を心がけましょう。たくさん汗をかいた時は塩分も忘れずに!



どこでも出来るフレイル予防! ~椅子を使ったヨガ体操~



皆様、こんにちは。養護老人ホーム池上長寿園施設長の藤平です。
 私は、約15年前にヨガと出会い、現在はさまざまな場所でヨガの魅力をお伝えしています。
 ホームでも毎月、最年長97歳の方を含め15名程度の参加者と椅子ヨガクラブをおこなっています。
 ヨガは、難しいポーズを取ることが目的ではありません。呼吸を通して、ご自分自身の内側と繋がることでより
 体が大きく広がり、リラックスしていくのを感じられると思います。
 室内に居ることが多くなった今、ぜひ一緒に椅子ヨガをしましょう。

★基本的な呼吸は、『鼻から吸って鼻から吐きます』。難しい方は、やりやすい呼吸で構いません。息を止めないよう注意しましょう。
 また、手や足の上がりづらさがある方は、無理せずに出来る範囲でおこなしましょう。

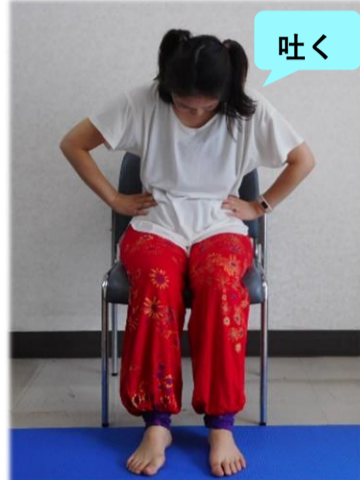


呼吸を整えることから
始めます。
 背もたれから背中を離
して座ります。
 目を閉じて、鼻から吸っ
て鼻から吐きます。
 呼吸に意識を向けて、
いつもよりゆっくりした
呼吸を2~3分続けて
いきます。



吸う

①
両足はしっかり床に
つけます。
 両手は骨盤に置いて、
息を吸いながら背筋
を伸ばします。



吐く

②
息を吐きながら、
おへそを覗きこむ
ように身体を丸め
ます。
 ①~②を3回繰り
返します。



吸う・吐く

①
背もたれから背中を
離して、両足はしっ
かり床につけます。
 息を吸いながら合
掌したら息を吐きま
す。この時、肩があ
がらないよう注意し
ましょう。



吸う

②
息を吸いながら両手
を外側から広げて頭
上で合掌します。
目線は、指先に。



吐く

③
息を吐きなが
ら頭上で合掌
したまま、胸の
前に下ろしま
す。



吐く



①
息を吸いながら左手
を耳の横まで上げ
ます。

吸う



②
息を吐きながら身体
を右側に倒し脇を
伸ばします。
 目線は、左斜め上
か床を見ます。

吐く



吸う

③
息を吸いながら正
面に身体を戻し左
手を下ろします。
 反対側(右側)も
同じようにおこな
います。



吸う

①
息を吸いながら両
手で椅子のへりを
つかみ背筋を伸
ばします。

吐く

②
息を吐きながら両
手で椅子のへりを
押し、胸を広げ
ます。
 目線は、斜め上
に。息を吸いなが
ら①に戻ります。



吐く



吸う

①
息を吸いながら両
手で左足を抱え
ます。

吐く

②
息を吐きながら身
体を丸め膝とおで
こを近づけ3~5
秒保持、息を吸い
ながら顔を正面に
戻し足を下ろし
ます。
 反対側(右足)も
同様に行います。



吸う

①
両手で椅子のへり
をつかみ息を吸い
ながら左足を伸ば
して3~5秒保持
します。

吐く

②
そのまま両手を
離せそうだった
ら離して保持し
ます。
 息を吐きながら
両手・右足を下
ろします。
 反対側(左足)も
①~②を同様
に行います。



吐く