

担い手交流会(2月20日)

支部運営の柱・担い手さんの交流会が2月20日に行われました。参加者それぞれの『一押しと自己紹介』で始まり、『ためになるクイズ』はなるほど、やっぱり、へえ〜との声のありました。『しりとり歌合戦』は、続けてどんどん歌える方にビックリ、圧倒され、負けじと頑張ればお手付きなったり、波乱を招いたりと愉快的な時間でした。お楽しみBINGOは、皆さんの手作り品も含めた多くのバラティティに富んだ協賛品が景品になり、前年とは違った楽しいものになりました。



ためになるクイズ



しりとり歌合戦



ストレッチ体操



お楽しみBINGO

よつばの会(2月23日)

知恵をしぼり、お隣や向いの方のしぐさにも注意の払いながらのゲームです。脳トレにもなります。お茶の時間は、つつい話合いが長引くことがありますますが楽しい時間です。参加を待つ



フレイル予防チェック:開眼片脚立位テスト

片脚立位の評価とは、片脚立ちで姿勢を保っている時間を測定する簡易なバランス検査です。高齢者の身体機能の評価として、運動器不安定症や転倒のリスクを判断するために、幅広く活用されています。

【測定方法】

- 靴、あるいは素足で滑らない配慮のもと、ある程度の固さのあるしっかりした床で行います。また、転びそうになったら即座につかまれる物のそばで実施します。
- 両手を腰に当て、片脚を床から5cm程挙げ、片脚を挙げた時点から次のいずれかまで計測します。
 - 大きく体が揺れて倒れそうになる
 - 挙げた足が床に着く、もしくは支持脚に触れる
 - 軸足の位置がずれる
 - 手が壁などに触れる
- 検査前に1〜2回練習してから左右2回ずつ測定を行い、最もいい記録を選びます。
- 最大で60秒まで計測します。

【基準値:運動器不安定症】

- 59歳以下<120.0秒
- 60〜69歳<60.0秒
- 70〜79歳<30.0秒
- 80歳以上<15.0秒



片脚立位テスト

リンパ体操(2月25日)



2月のリンパ体操は、唾液腺の学習と刺激とストレッチのあと、リンパ体操を行い、身体の老廃物を流し出すようにしました。『よく噛んで唾液を多く出す』と

- ・脳活動を活発にし認知症予防効果が!
- ・味覚が発達する
- ・歯の病気予防、口臭の抑制
- ・胃腸の活動活性化
- ・満腹中枢が刺激され肥満予防につながる
- ・唾液の酵素には、発がん性物質の作用抑制力がある
- ・活力アップを高め、ストレス解消につながる
- ・言葉の発音がきれいになり、表情が豊かになる



第97回・2月ぴ〜ちくぱ〜ちく五・七・五 句会便り(2月18日)



・雪搔きをせねば埋もる何も彼も
何も彼も…… 命をも……。

・カラス群れあれが番長冬の暮

番長!とは面白い



・竈の火を見るも飽きたる二月かな
おくどさん 知る人は少なくなりけりですが……

・探梅や立ち寄る砥部のティーカップ

吟行で詠まれたかと思う句



次回3月18日(火)10:00〜

初めて出会う言葉や難字 ワイワイと脳トレしています。

ふるさとふれあいウォーク 2月19日

2月のふれあいウォークは、道後温泉周辺散策と足湯でした。第四分湯場で手湯を楽しみほっこりとし、道後ハイカラ通り洋服店で立ち止まり、ここは「道後マダム御用達のお店のよ」など、地元の方ならではの情報交換で楽しいひと時を過ごし、足湯のあとは、お寿司ランチを摂り、解散しました。



職場記事

私の健康づくりは、今は歩くこと。以前はレクレーをしていましたが、3年ほど前に膝を痛めてから、しばらく何もしていませんでした。そんな時、友人より山登りの誘いがありましたが、足に自信がなく行けませんでした。去年は私に合わせてくれてハイキング程度の山に登る予定が、友人が故障して中止に。今年こそは登れるように日頃から歩いて力を付け、目標達成したいです。適度に動き、食べ、休む。を続けて行きたいです。 たんぽぽ在宅ケアセンター 中村恭子

今後の支部活動

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <p>よつばの会 (毎月第2月曜日) 実施日時:3月10日(月) 13:30~16:00 集合場所:藪藪 参加費:無料 連絡先:090-1320-1406(中尾)</p> | <p>はなみずき班会 (毎月第2火曜日) 実施日時:3月11日(火) 14:00~ 集合場所:チュリス道後集会所 参加費:無料 連絡先:089-943-3923(飯)</p> | <p>第95回ぴ〜ちくぱ〜ちく五七五 (毎月第3火曜日) 実施日時:3月18日(火) 10:00~12:00 3句作って藪藪へ集合 参加費:無料 連絡先:090-7789-9038(城戸)</p> | <p>男子の料理塾 (奇数月第3水曜日) 実施日時:3月19日(水)9:30~ 場所:青少年センター調理室 参加費:1000円 連絡先:090-3181-5159(辻田)</p> | <p>足と体づくり (奇数月第4水曜日) 実施日時:3月26日(水) 9:30~12:00 場所:青少年センター 参加費:無料(飲み物持参) 連絡先:080-9532-6510(田所)</p> |
| <p>あいあいカフェ (毎月第3木曜日) 実施日時:3月20日(木) 10:30~14:30 集合場所:藪藪 参加費:無料</p> | <p>リンパ体操(毎月第4火曜日) 実施日時:3月25日(火) 10:00~12:00 集合場所:藪藪 参加費:無料 飲み物・タオルを持参して下さい 連絡先:090-1576-1585(河野)</p> | <p>白水台班会 (毎月第4木曜日) 実施日時:3月24日(木) 14:00~15:00 集合場所:白水台集会所 参加費:無料 連絡先:080-4998-8015(滝澤)</p> | <p>声出し体操:実施日変更です (毎月第1火曜日) 実施日時:3月4日(水) 13:30~16:00 集合場所:ヤマヒサビル3F 参加費:200円 連絡先:090-8699-9775(山本)</p> | <p>ふるさとふれあいウォーク (偶数月第3水曜日) 実施日時:4月16日(水)10:00~ 集合場所:未定 ルート:未定 参加費:無料</p> |