



陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会
桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



きかせて みなさん、自粛生活で何をされていますか？

* 80歳のKさんは、数年前から日記をつけており、そこには健康長寿を意識した食事の内容や、その日の歩数や体温・出来事などを記して毎日の健康維持の管理に役立てられます。また大好きな読書やお手玉をし、興味のある新聞記事はスクラップされています。さらにきっかけをみつけては外出し、日々楽しみながら充実した生活をされています。

- 健康長寿の食べ物**
- ま＝まめ
 - ご＝ごま
 - わ＝わかめ (海草)
 - や＝野菜
 - さ＝魚
 - し＝しいたけ (きのこ)
 - い＝いも



* 85歳のAさんは栄養・睡眠・運動に心がけて過ごされています。朝夕に桔梗が丘1周の散歩、筋トレ、ストレッチをし、地域のラジオ体操にも参加されています。また、季節を味わう為にタケノコやわらび、ふきなどの山菜採りに出かけられています。趣味であるカラオケ、二胡を家でも楽しんでおられます。現在サークル活動がなく家での練習が中心です。

- * その他にも…
- ・散歩を兼ねて毎日早い時間に買い物に行く。
 - ・ネットを見ながら体操を続けている。
 - ・球根を掘り、夏に向けて花の苗を植えかえて、花づくりを楽しんでいる。
 - ・マスクが不足し、区だよりにマスクの型紙があったので、それを利用しマスク作りをしている。
 - ・無理をしない程度に庭木の手入れをしている。
 - ・家の中で大きな声で歌を歌う。
 - ・毎日ウォーキングをする。
 - ・野菜作りを楽しんでいる。
- など…

“ 支えあう 住みよい社会 ”

地域から

お話を聞かせていただいて
 「一日一日を楽しく、規則正しい生活を無理なく送ることが大事である。」
 と、感じました。
 “ ご協力ありがとうございました。 ”

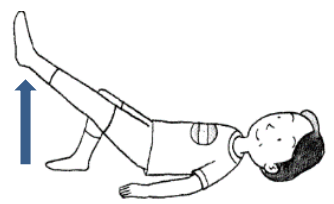
まちの保健室だより

～自宅で出来る筋力アップ体操～

お腹の筋力体操の紹介です。(体操前にはストレッチで体を温めましょう)

<あお向け片足あげ>

- ① あお向けになり膝を立てる。
- ② 片足の膝をのぼしながらゆっくりともち上げる。
- ③ 上げた状態で5秒間止め、もとに戻す。片足ずつ5～10回行う。



転倒による寝たきりを予防するためにも、**筋力アップ**をしていくことは最大のカギです。「筋力アップ体操」で、寝たきり知らず、介護知らずのイキイキ元気な日々を送っていきましょう。