

# はなみずきだより



水無月

雨が多いのに“水が無い”月？ 実は、旧暦の6月は梅雨明けの酷暑のころ。厳しい日照りで水が涸れるということから、この名がつけられました。現在は梅雨に煙る景色の中、アジサイの鮮やかな色が生える時期です。

## 毎日いきいき ～ ちょこっと体操

### 立つ座るにヒントが！ らく～に 立て～る体操

1日に100回以上も座る・立つ動作をしているってご存知ですか？

この動きを利用した太ももの体操（スクワット）をご紹介します。日常の立ち座り、階段の上り下り、坂道歩きが辛いという方はぜひ、毎日の動作に取り入れてみましょう。

太もも全面の筋肉を使い、「イスから立ち上がる」「イスに座る」を繰り返すだけ。

立つ・座るを1セットとし、5セットを目安に。慣れてきたら無理しない範囲で回数を増やしていきましょう。しかし、腰や膝など痛みがある時はやめましょう。無理は禁物です！

①椅子に浅く座り、十分に脚幅を開きます。足は膝よりも後ろに引きます。

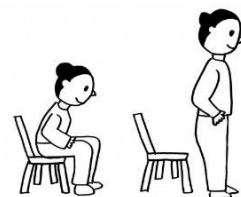
②そして、ゆっくり立ち上がります。（うまく立てないときは無理せずテーブルや肘掛けを使いましょう）座るときもドスンと座らず、同じようにゆっくりと。

**ポイント！** お辞儀をするように立つと、腰に負担がかかりません。

**良いことづくめ！** 太ももを鍛えると・・・



太ももの前面（大腿四頭筋）は全身で最も大きな筋肉です。ここを鍛えることで足が丈夫になり、座り立ちや正座が楽になり、腰痛の予防・緩和にもつながります。又、基礎代謝が上がるのでダイエットにも効果的です。



★ この記事を読まれて気づいた方も多いと思いますが、実は、この立ち上がりの体操は、毎日午前中に皆さんで行っている体操のひとつです。

今回、いつも何気なく行っている体操にどのような効果があるかを実感していただき時間がある時にご家庭でも実践していただければと思い記事にしました。もし、詳しく知りたい体操がありましたら特集します。リクエストお待ちしております！

# みずきっこ交流会 5月15日



この日は、通常の午前プログラムにみずきっこ親子の参加があり、北町の体操プログラムとみずきっこの音楽プログラムのコラボレーションでした。

最初は一組の参加で、北町レディースの熱いまなざしに緊張していましたが、優しい皆さんの笑顔や手振りに表情が緩んでいくのが感じられました。

また遅れて参加した4組の親子も、緊張感あり、終始笑顔など、表情がそれぞれ違って、北町の皆さんは、何度も「かわいいわね」とか、「こっち向いて～」とおっしゃっていました。

手遊び歌やボールの手渡し、歌の交流、最後には“さんぽ”の歌に合わせて足踏みし、音楽が止まったら足を止めるなど、汗をたくさんかいた交流会になりました。

「また、楽しい交流があるといいわね」と、利用者さんからのお声がありました。



## スタッフコラム・・・廣田卷子



(カルミヤ)



(カザグルマ)



(ベニバナトチ)

私はお花が大好きで、毎日 10,000 歩を目標にして歩いています。自転車が無いので歩いていますが、時に走ってもいます。休みの時は、少し遠出をするので、20,000 歩以上歩くこともあります。その折に花が咲いていると思わず写真を撮ります。

私のニックネームは “マグロちゃん” です。動いていないと駄目みたいな性分です。皆様ぜひ笑ってください。

今の季節は、とてもさわやかな風と、香りのよい花が沢山咲いているので、楽しく歩くことができて嬉しいです。これからも頑張ってお歩いて健康な生活を送りたいと思います。

次回は 高原雅喜子職員です。

- ◎ 開設時間 9:20 ~ 16:35 (月~金)  
 10:00 ~ 13:15 (土)
- ◎ 内 容 9:30 ~ 12:00 健康チェック、午前プログラム  
 12:00 ~ 13:00 昼食  
 13:30 ~ 16:35 午後プログラム活動、おやつ

曜日別 主プログラムの内容

曜日	プログラム	内 容	費 用
月	軽 体 操	アルファビクス、ゴムバンドやボール等を使って体操をします。心も体もリフレッシュ。 ※第2月曜日はラフターヨガ(笑いヨガ)	ラフターヨガ 第二月曜日
火	書 道	かな書き、漢字、変体かな等をお手本になら って書きます。著名講師の指導です。	材料費 1回 100円
水	音 楽	いろいろなジャンルの歌(唱歌、歌謡曲、童 謡等)を歌い、楽器を使ってリズムをとり、こ ころひとつに音楽を楽しみます。	
木	美 術	伝統のプログラムです。石粉粘土でいろい ろな小物をつくります 第3木曜日はカレンダー作りをします。	材料費 1回 100円
金	手 芸	編物、縫い物、小物等、お好きなものを作り ます。手先を使って脳トレにもなります。	作品完成後、材料費 実費負担
土	土曜体操	日本古来の自彊術を基本にした北町高齢者 センター流の健康体操です。	

- ★ プログラム材料費(書道、美術、手芸)は利用料と合わせて口座引き落としとなります。
- ★ 手芸ではセンター在庫の毛糸を使いますが、ご持参されても結構です。
- ★ 通常プログラムの他に、少人数プログラム「福の会」(歌、ゲーム、散歩等)も実施しています。
- ★ 御意見等ございましたら、スタッフまでお気軽にお申し付けください。

★ 利用者作品 ★

手芸作品



福の会作品



<お楽しみプログラム>

6月19日(水) 朗読の会  
 6月25日(火) みずきっこ合同絵手紙

6月生まれの方

おめでとうございます



1日 下山 博子さん  
 29日 佐藤 志津子さん