

わくわくデイサロン 1/16~2/15

65歳を過ぎたら介護予防を始めませんか。初めての人大歓迎！

- 1月スケジュール
- 16日(水) **ほのほの体操** ※定員30人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 なし
 - 18日(金) **園芸** ※定員50人
講師 花ののぐちスタッフ
自己負担金 700円
 - 23日(水) **運動教室** ※定員20人
講師 正信会水戸病院職員
自己負担金 なし
 - 25日(金) **わくわくミュージック(鍵盤ハーモニカ)** ※定員30人
講師 高間 美奈湖 先生
自己負担金 初回のみ345円
 - 30日(水) **歯科講話** ※定員20人
講師 歯科医師
自己負担金 なし

- ▶日 時 水曜・金曜
9時50分~11時20分
- ▶場 所 地域活性化センター(オイコス)
- ▶申込資格 65歳以上で町内に住所を有し、要介護認定を受けていない人
- ☎健康福祉課 ☎932-1493(ダイヤルイン)
☎932-1151(内線125)



- 2月スケジュール
- 6日(水) **ケアピクス** ※定員30人
講師 林崎 万里子 先生
自己負担金 なし
 - 8日(金) **手工芸** ※定員25人
講師 ボランティアスタッフ
自己負担金 500円
 - 13日(水) **ほのほの体操** ※定員30人
講師 高濱 弥生 先生
自己負担金 なし
 - 15日(金) **フラワーアレンジメント** ※定員50人
講師 花ののぐちスタッフ
自己負担金 700円



若杉クラブだより

須恵町老人クラブ連合会 会長 笹原 泰典

今回は若杉クラブが友愛・奉仕とともに積極的に取り組んでいる「健康づくり」を紹介します。

高齢者向け体力測定

高齢者向け体力測定は、会員の皆さんに広く参加して貰うために28年度から単位クラブで実施しています。血圧測定や室内軽スポーツなどを組み合わせて楽しくできるように工夫されている単位クラブもあります。

体力測定の第一の目的は、「自分の体力を知り、運動の習慣を身につけること」、第二の目的は「高齢者の健康づくりに役立てること」です。体力測定の6種目(握力・上体おこし・長座体前屈・開眼片足立ちなど)ですが、測定できる種目が2、3種目であっても継続して測定していれば自分の体力の変化を知る手がかりになります。また、室内軽スポーツも気軽に参加できる運動ですから組み合わせることは効果的です。

若杉クラブの健康づくりは、活動の過程のなかで、『平均寿命から健康寿命へ』、『疾病予防とともに介護予防』など、高齢社会にふさわしい新たな健康観が広がってきました。そこで、若杉クラブでは、これらの健康観をふまえて更に健康づくり、介護予防の輪を広げ、健康で生きがいのある生活の実現を目指していきたいと考えています。



長座体屈折測定

町内の高齢者の皆さん、若杉クラブの仲間とともに身近な健康づくりを始めてみませんか！
入会の問い合わせなどは、若杉クラブ事務局へお電話ください。

1月行事予定

- 15日(火) 若杉クラブ会員初詣
- ▼場 所 新北神社
(佐賀市諸富町為重1080)
若杉クラブ事務局
(須恵町社会福祉センター内)
☎932-2160

俳句「烏瓜・里芋・山眠る・寒椿・小春・紅葉・鴨」(建正寺にて詠む)

- この岐路に天与のひかり烏瓜 松永 唯道
- 里芋の皮むく夫の背大きき 諸永 素子
- 夫婦杉風雪に耐へ山眠る 樋口 京子
- 寒椿花一輪の重さかな 八尋 風華
- 福耳の仏父よ小春日よ 伊東 佳世
- 戦乱に耐へて古刹の薄紅葉 今村 素瓶
- かなしさの遠くただよふつがひ鴨 平野 文子
- 散紅葉観音堂へつづく道 片瀬はつみ
- いにしへの歴史を負うて寺小春 今村 浄子
- うぶすなを歩くひとりの小春かな 平野 則子
- 子鴨来て親鴨距離をおきにけり 松永みちこ

川柳

- 骨のびる音が聞こえる成長期 わたなべりお
- 骨折をしない約束老い二人 上田 多門
- さりげなく小骨をませてする返事 遠藤より子
- 古里の海へ骨箱抱いていく 川鍋 房子
- 真っ白い骨だ愛する君が逝く 山本 むつ
- 亡き人の白骨拾って七回忌 柴山たえ子
- ことばが欲しい昨日今日明日孤食 長崎 瑞竹
- 欲しいのは二人の妻と安楽死 杉原 一生
- あれ程に欲しかったはず不用品 伊藤 可笑
- 直線の心が欲しい鯛雲 池田 遊歩
- おっぱいのまだ飲み足りずだれかけ 木村 文福
- 糸口が欲しくて膝の向きを変え 小林とし子
- 欲しいのはみんな同じクジの列 池田 茂代

健康コラムニスト え子の部屋



皆さんこんにちは、すえ子です。今月は、ロコモティブシンドローム通称ロコモ)についてお話するわ。

ロコモとは、日本整形外科学会から提唱された運動器症候群のこと。運動器の障がいにより「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」になることよ。予防のためには適度な身体活動、運動が欠かせないの。

筋肉や骨の量のピークは20~30代

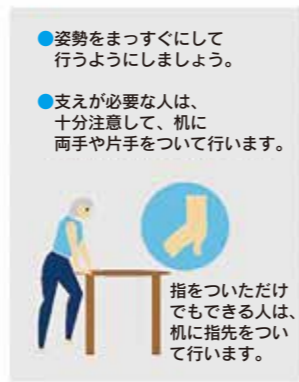
ロコモの原因である筋肉、骨、関節の衰えは40代から現れてくるといわれるわ。骨や筋肉は適度な運動で刺激を与え、適切な栄養を摂ることで強く丈夫に維持されるの。

ロコモチェック!

- 次の項目が1つでも当てはまる人は要注意!
- ①片脚立ちで靴下がはけない
 - ②家の中でつまずいたり滑ったりする
 - ③階段を上るのに手すりが必要である
 - ④家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど)
 - ⑤2kg程度の重い物を持ち帰るのが困難
 - ⑥15分続けて歩くことができない
 - ⑦横断歩道を青信号で渡りきれない

ロコモを防ぐロコトレを紹介!

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」は左のとおり。



※左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚をあげます。

ロコチャレンジ! 推進協会より

他にもロコトレはあるわ。詳しくはコチラ



☎健康福祉課 ☎687-1530(ダイヤルイン)