

わくわくデイサロン 介護予防教室 参加者募集

いつまでも元気でいるために楽しく脳と体を鍛えてみませんか？

- ▶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があり、要介護認定を受けていない人
- ☎ 福祉課 ☎ 932-1493(ダイヤルイン) ☎ 932-1151(内線128)

- 20日(水) すまいる体操 参加費 100円 参加者の身体に合わせた体操教室
- 22日(金) わくわくミュージック 参加費 100円 ハンドベルを使った演奏にチャレンジ
- 27日(水) 運動教室 参加費 100円 病院の理学療法士による体操教室
- 29日(金) 身体測定 参加費 無料 筋力・体力を確認してみよう

各教室20人から25人が定員です。参加者多数のためキャンセル待ちの教室もあります。お早めに申し込みください。

- 3日(水) ケアビクス 参加費 100円 音楽に合わせたストレッチ体操
- 5日(金) クッキング 参加費 500円 栄養バランスを考えた料理を作ろう
- 10日(水) ほのぼの体操 参加費 100円 理学療法士による認知機能予防運動
- 12日(金) フラワーアレンジメント 参加費 800円 四季折々の花を活けて脳を活性化
- 17日(水) 回想法 参加費 無料 過去の記憶や思い出を語り合おう
- 19日(金) 陶芸教室 参加費 500円 先生指導のもとお皿や湯呑など自由に創作
- 24日(水) 運動教室 参加費 100円
- 26日(金) わくわくミュージック 参加費 100円

2月スケジュール

1月スケジュール

若杉クラブだより

◆会員の「もどかしさ」の解消を目的とする屋外活動、会員交流行事、クラブ活動の再開、単位クラブ行事のガイドラインの作成ただし、地元区長の方針を優先する

令和3年の抱負

基本的には、昨年6月の理事会決定事項を踏襲していきますが、人との接触が限られるコロナ禍では、「他人との心の密の強化」と「フレイル(生活不活発病)の予防」が必須と考え、さらに力を入れていきたいと思っています。具体的には、令和3年度事業において、本会の担当部会で計画をたて単位クラブを中心に推進していきます。

コロナ禍における本会の活動

昨年の4月初旬からの外出自粛のため、「会いたい人に会えず、やりたいこともやれない」という「もどかしさ」を感じた会員の皆さんも多かったのではないかと思います。そうした中、外出自粛が解除された6月以降、日本は自粛されていた社会活動や経済活動が、用心しながら少しずつ再開され始めました。

- ◆本会でも、6月初旬に初めての令和2年度理事会を開催、町の方針を基に、事業計画の今後の対応について協議を行い、次のとおり決定。7月から順次実施することにしました。
- ◆本会全ての活動における新生活様式の励行
- ◆定例理事会、定例役員会、定例女性部会議の再開

1月行事予定

- 若杉クラブ新春初詣
- 日時 1月12日(火) 10時～
- 場所 唐津神社
- 若杉クラブの入会については、若杉クラブ事務局へお問い合わせください。
- 若杉クラブ事務局 (須恵町社会福祉センター内) ☎ 932-32160

健康コラムニスト

え子の部屋



ロコモティブシンドローム(ロコモ)について紹介します。

ロコモは、人が「立つ」「歩く」といった機能移動機能が低下したり、衰えた状態のことを指します。ロコモの対象となる主な疾患としては、骨粗鬆症(こつそしょう)

こんな状態は要注意！チェックしよう7つのロコチェック

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたりすべったりする
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 横断歩道を青信号で渡りきれない

※適切に対処すれば再び移動機能は向上します。

ロコ2 下肢の筋力をつけるロコスクワット

5～6回で1セット、1日3セット

- 足を肩幅に広げて立ちます。
- お尻を後ろに引くように、2～3秒間かけてゆっくりと膝を曲げ、ゆっくり元に戻ります。

スクワットができない場合
イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合はかざして行います。

POINT
・動作中は息を止めないようにします。
・膝の曲がりは90度を大きく超えないようにします。
・支えが必要な人は十分注意して、机に手をつけて行います。
・案にできる人は回数やセット数を増やして行って構いません。

ロコ1 バランス能力をつけるロコ片脚立ち

左右とも1分間で1セット、1日3セット

- 転倒しないように、必ずつかまるものがある場所に立ちます。
- 床につかない程度に、片脚を上げます。

POINT
支えが必要な人は十分注意して、机に手や指先をつけて行います。

しよう)、変形性関節症、関節リウマチなどがあります。これらの疾患を放置すると、運動器不安定症になる危険性が高く、主に運動器筋肉、腱、靭帯、骨、関節、神経、脈管系などの障害のため、要介護になる可能性が高くなります。自立生活を持続させるためにロコモを予防しましょう。

俳句 「紅葉・雪・秋の水・秋深し・石路の花・霧・秋の声」

- 明王の憤怒いやます紅葉山 松永 唯道
雪舞うて中世の街鐘ひびく 樋口 京子
在るがまま姿を映す秋の水 八尋 風華
秋深し孫を背に負ふ男かな 服巻 敦美
秋水の力を貰ひ進みけり 伊東 佳世
秋深し母の遺せし鯨尺 今村 素瓶
- うぶすな句会会員募集
毎月第一水曜アザレアホール(須恵で句会)。初心者大歓迎。(松永 ☎ 932-3351)
- うぶすな句会
片隅を照らすが如し石路の花 平野 文子
ゆったりと波紋重ねて秋の水 片瀬はつみ
本棚に手を迷はせて秋深し 今村 浄子
見えかくれしたる男女や霧の中 吉松 義廣
須恵川の波やさしくて秋の水 平野 則子
生きてこそ花となるらん秋の声 諸永 素子

川柳

- 遠い記憶いじめっ子には負けなんだ 川鍋 房子
悔いだけが残る記憶の整理棚 上田 多門
子を叱る私にもある同じ癖 安原美智子
固くなる海馬に鞭をあて続け 杉原 一生
忘れたいのに鮮やかなる記憶 池田 茂代
愛された記憶しかなない祖母の膝 上原 ふみ
非業の死凝視できたか原子雲 長崎 瑞竹
削除した痛み消しゴムだけが知る 山本 むつ
お日様に晒すと消える嘘がある 小林 淑子
- 「虫食い川柳」
日本人歓迎とある() ()
() ()の5音を、あなたならどんな言葉にしますか？答えは、広報すえ2月号で発表します。
- ★12月号の答え
「胃袋が外国産になれてきた」
岡夢現代 長崎
- 夢現代
古里が永遠に沈んだガムの底 遠藤より子
消しゴムのかすに溜まっていく知識 わたなべりお
棚田から天使の案山子消えたまま 池田 遊歩
ありがとう綺麗さっぱり給付金 木村 文福