

いきいき³元気新聞

R2年5月7日号

STAY HOME ステイホーム



緊急事態宣言で自粛要請があり自宅で過ごしている毎日ではないでしょうか。いきいき元気体操も自粛され毎週会っていたサロンの皆さんとも集まって会えない日々だと思えます。みなさんどうお過ごしですか？

3密を避けてコロナウイルスから自分や大切な人を守りましょう



- * 密閉
・2方向の窓を開け換気する
- * 密集
・行列や大勢が集まる所に行かない
・スーパーなど混んでいる時間をさける
- * 密接
・十分な距離を取り(2メートル以上)
・マスクを着用する



みんなで楽しく集まれる日を楽しみに元気で過ごしましょう

家トレ(お家で出来る体操)

基本のロコトレ

その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

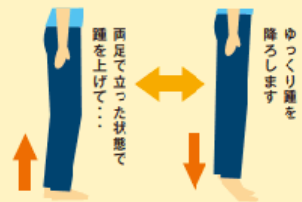


その2 スクワット



体力にあわせてプラスアルファ

ヒールレイズ(ふくらはぎの筋力をつけます)



ポイント バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また踵を上げすぎると転びやすくなります。

1日の回数の目安: 10~20回(できる範囲で)×2~3セット

フロントランジ(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます)



ポイント 上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように気をつけます。

1日の回数の目安: 5~10回(できる範囲で)×2~3セット

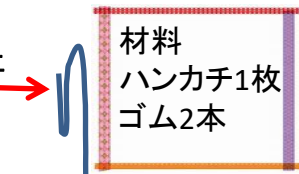
私のコロナ対策

～簡単ハンカチマスクの作り方～

今日はゴミ捨てだけ。なんて日に使い捨てマスクもつたいないですね。でもマスクなしで外出は**3密**かな・・・ そんな時にハンカチとゴムだけの簡単マスク。ハンカチなので洗濯も洗濯機でOK！！らくちんです。



ここ



材料
ハンカチ1枚
ゴム2本

①ハンカチを三つ折りにします ②1回折り返します



③ゴムを通します

④両端を織り込みます

④ひっくり返してできあがり～

災害時にも
使えるね！

みんなの手作りマスク拝見



着なくなった服や100均の布巾、手ぬぐいなど
利用したアイデアいっぱいの手作りマスク！

ハンカチマスクを作ってみました

*みなさんが自宅でされているコロナ対策のアイデア募集中！
倉敷市玉島南高齢者支援センターまで

～倉敷市社会福祉協議会より『増すマスクプロジェクト』のご案内～
マスクの必要な方にマスクづくりしてみませんか？晒など素材は提供します。
お力を貸して下さる方 地域福祉課生活支援コーディネーターまで
倉敷市社会福祉協議会 ☎434-3301

みんなお家で何してる？



沙美ひまわり 眞田和恵さん
散歩仲間の恵美ちゃんと・・・
息苦しいけどマスクをして、距離を取って

増すマスクで
みんなにマスク
作ってください



コーディネーター松本さんから
晒をもらってマスクづくり

1・2・3・4・
5・6・7・8

ナイス
ショット！



しおかぜ 濱野宏さん・宣子さん
ぶどうづくりの合間にゴルフの素振り

時々鼻歌で
伝わり体操してます



さくら 板持實さん・満子さん

暑さ対策で早朝5時から夫婦仲良く散歩



次号は脳トレも
予定してます

倉敷市玉島南高齢者支援センター
阪本・岡・高知・平田
☎528-3266