

6/5 高齢者健康づくり教室
9:00~10:30
参加者 95名 那加一小体育馆

講師 健康運動実践指導者 吉園 親吾氏
健康運動指導士 木之村淳子氏

「すねの筋肉」「ふとももの筋肉」「腰・おしりの筋肉」を鍛える運動を教えてもらいました。無理をせず自分の体調に合わせた回数で継続して実践していく事が大切だそうです。

すねの筋肉

No.1 つまさき上げ運動

★ポイント
★すねの筋肉が使われていることを意識します

●足を後ろにつき、座位を安定させる
①1. 2. 3. 4でゆっくり上げる
1. 2. 3. 4でゆっくり下ろす

腰・おしりの筋肉

No.3 ひざつき片足上げ運動

●手足を床につけ、腰がそらないうように、背筋を伸ばす
●片足をゆっくりと
1. 2. 3. 4で腰の高さまで上げる
1. 2. 3. 4でゆっくりともどに戻る
●左右両方行う
腰の高さまで

★ポイント
★足を後ろに上げすぎないようにします
★腰がそり返らないようにします

ふとももの筋肉

No.2 片足上げ運動

●足はひざを立て、もう一方はつまさきを上にしてひざを伸ばす
●ひざを伸ばしたまま、
1. 2. 3. 4でゆっくりあげる
1. 2. 3. 4でゆっくり下ろす
●左右両方行う

★ポイント
★腰が痛む方は、荷物をやや少く
回さないようにします
★腰が痛むないようにします

7/4 認知症研修会
14:00~15:30
参加者 101名 那加西福祉センター

講師 各務原市もの忘れよろず相談医
各務原病院理事長
天野 宏一先生

〈認知症を悪化させる原因〉

- ①社会的活動への不参加
- ②過度のアルコール摂取
- ③高カロリー、高脂肪の食事
- ④生活習慣病
(高血圧、高脂血症、糖尿病など)
- ⑤高度なストレスの持続、うつ病
- ⑥喫煙

〈認知症を防ぐ可能性のある事項〉

- ①ウォーキングなどのゆっくりした運動を日常的に行う
- ②40~60代での生活習慣病の治療
- ③知的余暇活動、社会的活動、人との交流への積極的な参加
- ④十分な睡眠、慢性的な過労の予防
- ⑤ポリフェノールや不飽和脂肪酸の摂取

天野先生は話されました。

“若い世代の大量飲酒は一般的に老化を10年早める”
高齢者の飲酒はできるだけ慎むように!!

「好きな酒、飲んで死ぬ」のではなく
「好きな酒、慎んで心豊かな老後を過ごそう」

10/24 お年寄りを囲む会

65歳以上独り暮らしの方、及び75歳以上の方を対象に開催しました。

プログラム

- 1.那加保育所園児
〈体操と歌〉
〈肩たたき〉
〈ペンダントのプレゼント〉
- 2.那加一小1年児童
〈運動会種目の演技〉
- 3.会食
- 4.マジックショー
マリック足立さん
ミスター沢さん
- 5.三波春夫歌謡ショー
古谷孝治さん
- 6.那加中生徒
2年2組、2年3組、2年5組
合唱 平和の鐘
夢の世界を

皆さんの参加をお待ちしています。
毎年9月の町内の回覧で参加者を募っています。
お弁当を用意して待ってます。

10:30~
14:30 参加者 101名 那加第一小体育館

●那加一小の校長先生が何枚かのカードを見せて「むかし、皆さんはこんなにむずかしい漢字『體』を使っていました。ところが今は『体』ですよね。」と参加者はうなずきながら聞いてみました。

●那加保育所の子ども達による肩たたきは、体だけでなく心まで温かくなりました。又、園児の手作りのペンダントもかけてもらい自然に笑みがこぼれました。

●那加一小の1年生は、入場から退場まで先生の指示がなくても自分達でやり通しました。ポンポンを持って元気いっぱい踊りました。

●マジックショーのお二人は手品だけでなくおしゃべりでも場を盛り上げもらいました。

●古谷さんは、持ち前の歌唱力に演技力を加え、会場を魅了しました。
今年は、那加中の生徒さんが念願が叶い、歌いに来てくれました。
そのハーモニーの素晴らしい事！指揮者を見る目の真剣な事！お年寄りの方々は「いい歌を聴かせてもらった。また明日から頑張れる」と言って帰っていました。

5/30 那加第一小学校 4年生 121名 福祉体験

ねらい 車いす体験をしたり、手話や点字の話を聞いたりして、体の不自由な人のために自分は何が出来るかを考える。

◎車いすの説明
◎車いす体験…体育館にて段差のあるコースを2人1組となり、乗ったり、押したりして介助される人やする人の気持ちを考える。
◎手話や点字について学ぶ

点字講師…加園朝子様、岩本由美様
手話講師…五島かよこ様、小林美佐子様

「点字・点訳」については、点字がついている物などをくわしく教えてもらいました。わたしはじめて知ったことは、おさつに点字がついていたことです。点字がおさつにもついているなんて想像もしていました。教えてもらったこと以外にもわたしの身の回りにまつと点字があると思ったのがさがしてみたいのです。わたし가一番心にのこつたことは「車いす」のことです。とにかくぼこぼこしている所がとてもこわかったです。この体験をする前にお母さんに「車いすに乗ることわいよ。」と言われたことがあります。それは本当でした。車いすで生活している人、とくに自分でタイヤを動かしている人は、毎日毎日不便だなあ。だから車いすをおしてくれる人はいるのかなあ。」と思っています。

わたしは五月三十日に学校で車いす体験をしました。車いすや、点字・点訳、手話を聞いたり体験したりしました。

四年一組 浅野 志織

体験して分かつたこと 四年二組 酒井 柚佳



思いを知つてこまつている人を少しでも手助けをしたりしたいです。

はじめて体験したよ
五年四組 井口 ねね

五月三十日に、車いす体験をしたり、点字や手話を聞きました。

車いすを体験してみてすごく大変だと思いました。とくに、だんさがあるところは車いすがもちあげられてしまうしろむきに頭からおちそうなかんじがしたので、だからもし、車いすの人を見かけたら声をかけながらお手伝いをしてあげたいです。

わたしが一番きょうみをもつたのは点字です。点字は目が見えない人のためにあることを知りました。そこで、どんな所に点字があるのか気になって調べてみました。そうしたらせんたくと電話とうびんボストのまん中のあたりで見つけました。せんたくにはボタンをまちがえておさないようにするためにあると思います。電話は「5」のところに「.」がついていました。ここが中心のボタンですとあらわしていると思います。わたしの身の回りにはこんなに点字がいっぱいあります。それはどこに目が見えない人が来てもだいじょうぶにするためだと思います。ゆうびんポストはいつあつめる人がくるのか時間たいとかを数えるためだと思います。わたしの身の回りにはこんなに点字がいっぱいあります。それはどこに目が見えない人が来てもだいじょうぶにするためだと思います。これからもっと点字について調べたいです。

今年は「手話と点字」を取り入れたが体の不自由な人の立場に立って、自分は何ができるかを真剣に学習しました。待ち時間も車椅子を夢中になつてスケッチする姿があり、那加一小の子ども達の学習意欲の高さに感心しました。



車いす体験をして
四年一組 浅野 志織

体験して分かったこと
四年二組 酒井 柚佳

思いを知つてこまつてゐる
を少しでも手助けをしたり
たいです。

はじめて体験したよ
四年四組 井口 ねね