

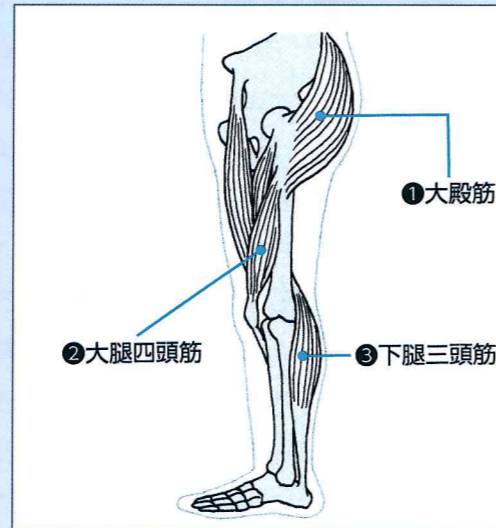
今から始めよう 介護予防のために

元気な方にもお勧めします 自分らしくいきいきと暮らすために

足腰を重点的にきたえましょう

人間らしい活動のかなめ「抗重力筋」

人間は約300種類もの筋肉を使いながら生きていますが、中でも立つ、座る、歩くなど人間らしい活動の基礎となるのが、大殿筋、大腿四頭筋、下腿三頭筋などの「抗重力筋」です。これらを重点的にきたえる運動を行いましょう。

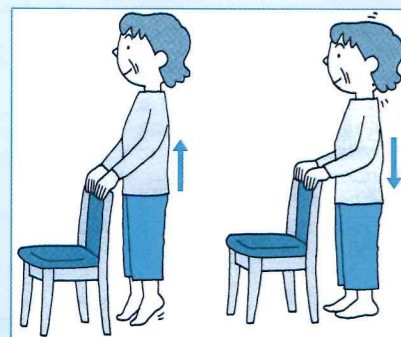
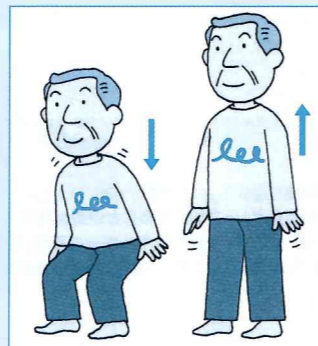


1 大殿筋の運動 足の後ろ上げ

- 両足を少し開いて、いすから少し離れて立ちます。
- 両手でいすの背をつかんで、上体だけ45度ほど前に傾けます。
- 膝が曲がらないように、片方の足をゆっくり後ろに上げます。
- そのままの状態を1秒間続けた後、ゆっくりと元の姿勢に戻します。左右の足で行いましょう。
- 膝はできるだけ伸ばしたままで。
- 腰痛の原因になるので背中とは反らせないようにしましょう。

2 大腿四頭筋の運動 1/4スクワット(膝の曲げ伸ばし)

- 両足を肩幅より少し広めに立てます。
- 上体をまっすぐにしたまま、1、2、3、4で膝を4分の1程度曲げ腰を落とします。
- 1、2、3、4で膝を伸ばしながら元の姿勢に戻ります。
- 膝の頭がつま先より前にならないようにしましょう。
- 転倒の不安がある人はいすの背や壁を支えにしましょう。
- ※深く膝を曲げると腰や膝を痛めやすいので注意しましょう。



3 下腿三頭筋の運動 つま先立ち

- 両足を軽く開いて立ちます。
- つま先を軸に1、2、3、4でゆっくりかかとを上げ、1、2、3、4でかかとを下ろします。
- バランスをとりにくいときには、いすの背や壁に手をそえて行いましょう。

社協 陵南地区だより

第43号

平成27年 7月15日発行



各務原市社会福祉協議会 陵南地区

《地域づくり「支部社協」から「地区社協」へ名称変更》

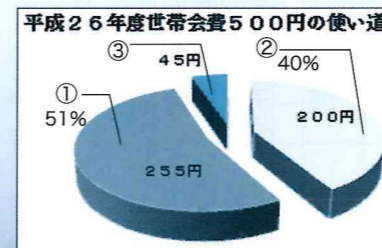
みなさんが生活する上で、色々な問題を解決する仕組みをしやすいようにするため支部から地区に変更いたします。

みなさんの声をお聞きし、陵南地区が安心して楽しくらせるまちづくりの事業を進めていきますので、多くの「夢事業」提案お待ちしております。

陵南地区社協が目指す姿(5年後)

老いも若きも元気な者で支え見守るまちづくりをめざします!

8月ば会員募集月間です



社協は地域のみなさんが会員。その会費は社協の主な財源です。(会費500円の使われ方が平成26年度から変わりました)地区社協の独自事業に175円 35%から 200円 40%に、アップされました。

①メニュー事業助成…市社協の提示したメニューを地区で行った場合に交付します ②地区交付金…地区独自の活動に交付します ③市全体の事業に交付します。

平成27年度 陵南地区の主な事業計画

友愛訪問	6月	70歳以上の一人暮らし、70歳以上夫婦のみ世帯 寝たきり、90歳以上の高齢者世帯の方々を訪問
福祉座談会	7月	地域の各団体の皆さんと意見交換
親子ふれあいの集い	7月	みんなで疑似体験と映画鑑賞
高齢者ふれあいの会	8月	65歳以上の高齢者を対象にした麻雀大会 「飲まない」「吸わない」「賭けない」健康マージャン
近隣ケアグループ研修会	10月	各地区近隣ケアグループが一堂に集まり研修会
ボランティアハウス訪問	11月	朝日・大伊木・大牧 各地区ボランティアハウス訪問
地域助け合いの会	11月	高齢者ふれあいの会
年賀状の発送	12月	対象の皆さんに年賀状を発送
「陵南地区だより」の発行	7・3月	第43号(7月)・第44号(3月)の発行

新規事業のお知らせ

ふれあい交流事業

(親子ふれあい事業) みんなで楽しく遊び学ぼう

7月29日(水) 午後6時から
陵南福祉センター 集会場



夏休み福祉体験
してみませんか!!

(高齢者等疑似体験) 車椅子に乗ってみよう 疑似体験をとおして福祉の心を学ぼう
(ふれあい映画会) 夢・笑い・涙・冒険が心に残るすばらしい映画を!

平成27年度

役員紹介

役職名	氏名	備考
会長	山田孝道	前年度陵南自治会連合会副会長
副会長	白井和夫	朝日町二丁目自治会長
理事	山田恒雄	大伊木町区長・大伊木町西自治会長
	相木優勝	大牧団地自治会長
	仙石和夫	大伊木町区長・大伊木町西自治会長
	山田恒雄	大牧団地自治会長
	神戸一成	民生委員・児童委員(朝日町一丁目北地区)
	小林正光	民生委員・児童委員(朝日町二丁目北地区)
	友部隆一	民生委員・児童委員(朝日町二丁目南地区)
	清水寛子	民生委員・児童委員(朝日町四丁目南地区)
	鈴木潔	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	高橋好充	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	三輪正治	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	池田政雄	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	伊藤正勝	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	坪根敬重	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	服部光成	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	板津廣子	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
	河合多美子	民生委員・児童委員(朝日町五丁目南地区)
推進委員	山田恒雄	事務局長(書記担当)
	山田恒雄	事務局長(書記担当)
顧問	駒形克也	陵南小学校校長
	五十川玲子	各務原市 市議会議員
監事・評議員	岡田育雄	大伊木町東自治会長
	山田利廣	朝日町一丁目自治会長
	伊藤久志	朝日町一丁目自治会長
	星藤久志	朝日町一丁目自治会長
	小島芳雄	朝日町一丁目自治会長
	伊藤敬夫	朝日町一丁目自治会長
	板津清治	朝日町一丁目自治会長
	原久雄	朝日町一丁目自治会長
	宮野義彦	朝日町一丁目自治会長
	早野孔禪	朝日町一丁目自治会長
	西尾浩二	朝日町一丁目自治会長
	村松美千代	朝日町一丁目自治会長
	浅井育二	朝日町一丁目自治会長
	棚橋とみえ	朝日町一丁目自治会長
	福原スガ子	朝日町一丁目自治会長
	大島日出子	朝日町一丁目自治会長

ボランティアハウスの紹介

グループ名	代表者
朝日町「はなみずき」	棚橋とみえ
大伊木町「あじさい」	伊藤正勝
大牧団地「いきいきサロン」	福原スガ子
お茶の間Ⅱ	大島日出子



新規 お茶の間Ⅱの紹介
色々な脳トレ
音読・計算・麻雀など

「美しい心」をはぐくむ

陵南小学校 校長 駒形克也



開校30年に「明るく 楽しく 元気よく 笑顔でつながる陵南小」を合い言葉に掲げてから、今年で3年目となりました。地域のみなさまに支えられて、陵南小学校の歩みがあることを心より感謝申し上げます。

さて、本年度は羊の字から生まれた「美」を意識し「美風(よい習慣)」を陵南小学校の教育活動のキーワードとしました。特に「①明るいあいさつの習慣

②楽しく学ぶ習慣 ③元気よく登校する習慣」の3つの習慣作りに重点を置いて取り組んでいます。ヘレン・ケラーの言葉に「最も美しいものは、目で見たり手で触ったりすることはできません。それは、心で感じなければならぬのです。」があります。

美しい心は見えませんが、美しい習慣は見ることができます。明るい声で、笑顔であいさつをする姿、楽しく笑顔で学ぶ姿、元気よく笑顔で登校する姿、どれも当たり前のことですが、こうした目に見える姿を指針として美しい心をはぐくんでいきたいと願っています。朝から明るいあいさつができるようにするために、各家庭での協力を得ながら「早寝・早起き・朝ご飯」を推奨しています。明るいあいさつの習慣作りには、学校だけでなく、各家庭や地域のみなさまの協力が欠かせません。朝のあいさつを重点に取り組んできた成果は、欠席児童数の減少にみとれます。4月の欠席者数は、1日あたり7人から半減し、今年は3.6人となりました。毎日元気よく学校へ通うことが、子ども達の健全育成の基盤となります。身体あつての心です。心あつての身体です。

子ども達には将来に向けて常に「明るく 楽しく 元気よく」いつまでも、誰とでも笑顔でつながる人になってほしいと願っています。今後とも子ども達の健全な成長のためにお力添えを、よろしくお願ひ致します。



近隣ケアグループの紹介

グループ名	代表者	人数	グループ名	代表者	人数
朝日町1丁目あさつき会1班	河尻伸枝	4	朝日町5丁目西	服部光成	7
朝日町2丁目北あさつき会2班	柴田ます子	3	朝日町5丁目東	杉下誠	4
朝日町2丁目南	門崎桂子	5	朝日町5丁目南	北村豊子	4
朝日町3丁目	早川伊津子	5	大伊木町東	片岡智恵美	3
朝日町4丁目西	金子かず恵	5	大伊木町西	板津廣子	4
朝日町4丁目東	梶尚子	3	大牧団地	河合多美子	6