

MAKI.COM

いきいき

マキコム

2016.7.20
最終号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7165-0880

KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU KAIGO-YOBU



まきちゃん

夏だあ！暑いぞ！！
冷たいかき氷やスイカがサイコーにいいね
クーラーや扇風機を上手に使って
この夏も「いきいき元気にみんなをマキコム」だよ～♪



セカンドライフ応援講座

やってみよう！タオル体操

やってみよう！タオル体操
主催 柏市社会福祉協議会



順天堂大学名誉教授
武井 正子さん

「運動器は使わないとどんどん衰えます。だから、体の不調は加齢のせいではなく、本当は運動不足が原因ということも多いもの。体を動かすことで運動器を鍛え、健康寿命※を延ばしましょう！」と元気な武井先生。背筋がピッと伸び、体の動きが宝塚のスターのようにステキです。

みんなも、身近にあるタオルで、体操をやってみてね～。

《タオル体操の資料はボランティアセンターへ》

両手を上にあげ、深呼吸をしよう！

手を上にあげ、胸を広げ、肋間筋、呼吸筋を伸ばし、たくさんの酸素を体の中に取り入れましょう！深呼吸をすると、背骨、肩甲骨や鎖骨も動いて姿勢も良くなり、気持ちもスッキリ、若返ります。

握力を測ってみよう！

握力がある人は、筋肉のある人で歩行力もある人です。キウ、握力は全身の筋力の指標です。だから、こんな人はご用心！

歩く速さ：1分間に48m以下

握力：男性26kg未満

女性18kg未満

ふくらはぎの指輪っかが余る人

こんな人は介護予防に本牌を入れましょう！！



握力計は介護予防グッズとして貸出中
ボランティアセンター ☎7165-0880

握力強化のためにタオルを絞ろう！



※健康寿命とは「自立して元気に暮らせる期間」

平均寿命－健康寿命 = 日常生活に支援や介護が必要な期間

平均寿命	男 80.21	女 86.61
健康寿命	男 71.19	女 74.21
差(年)	男 9.02	女 12.40



おさきいよ
サロンや
ディサービス、
地域包括の
みなさんへ

歌謡曲 de 健康増進♪

カラオケ DAM で知られる
第一興商の健康増進プログラムを体験！
歌謡曲に合わせ、体操や脳トレを！

日時 8月25日(木)10:00～12:00
場所 介護予防センターいきいきプラザ
講師 第一興商エルダーシステムインストラクター
定員 30人 (応募者多数の場合は抽選)
申込 講座名・郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号
を記入し、8月15日までにハガキかFAXで。

柏市社会福祉協議会ボランティアセンター
〒277-0005 柏市柏5-8-12
☎7165-0880 FAX7165-1355

サロン等地域活動でも楽しめる 湯山先生のレクゲームで介護予防!!



柏市レクリエーション協会
湯山 房江さん

4日間にわたる元気チャレンジ介護予防教室で、湯山先生がレクゲームを教えてくださいました。どこでやっても楽しめるので、ご紹介します。
きっとみんなが笑顔になって、雰囲気がグッと盛り上がることに、まちがいなしです!

2人で向き合って 手合せ

心を合わせて、集中して!

- ①拍手1回、次に相手と両手を1回合わせる
- ②また自分で拍手1回、相手と2回両手を合わせる
- ③自分は1回、相手とは両手を合わせる回数を増やしていく。
- ④両手を合わせる回数が10まで行ったら、一つずつ減らして1まで戻す。



集中! 集中!

- ルール**
- ・リーダーのスタートで始める
 - ・間違えたら、最初からやり直し
 - ・声を出して数えたらダメ



2人で向き合って アレ・コレ・ドカン

間違えると、笑ちゃう!

- ①両手をグーにして前に出し縦に互い違いに手を入れる
- ②リーダーが「アレ」と言ったら一番下にある手を上に移動
- ③リーダーが「コレ」と言ったら一番上にある手を下に移動
- ④リーダーが「ドカン」と言ったら一番下の手の人が上からシッペ



- ルール**
- ・リーダーがリードする
 - ・誰が勝ったとかはない
 - ・みんなで揃ってやる

みんなで 気の合う二人

誰が早く座れるかな?

- ①みんなで円になって座る
- ②みんなで立ってバラバラに動く
- ③気の合いそうな相手と2人になり、1~5までの数字を2人で同時に言う
- ④数字があったら指を1本立てる
- ⑤指が3本立ったら、順番に座る



- ルール**
- ・リーダーのスタートで始める
 - ・相手に、必ず挨拶をしてから、同時に数字を言う
 - ・椅子のどこから座っていくかを決める

グループに分かれて 紙切り合わせ

思ったより難しい! 力を合わせて!

- ①新聞紙とか広告の紙をグループ数用意する
- ②グループ毎に一枚ずつ渡し、手で紙を8枚に切る
- ③切った紙束を隣のグループに渡す
- ④もらった紙をパズルのよう復元するはやさを競う
- ⑤できたら、その紙をもう半分に切り16枚にして隣に渡しまだ復元する速さを競う



- ルール**
- ・リーダーがリードする
 - ・更に半分の32枚にしたり最後は回さないで自分のグループでやってみるの面白い

まきちゃんの
ルンルン気分



あのね突然ですごく残念なんですけど・・・

マキコムもいよいよ最終号となりました。
みんなの応援がサイコーにうれしかったよ。
そして心強かった!!

ご愛読、ほんとにありがとう!!
ちょっとお休みしたら、リニューアルした介護予
防応援誌が出る予定、楽しみにしています。
いろいろお世話になりました!!
まきちゃんも、これから、介護予防ガンパルゾ!

Thank You ♡



まきちゃんのセカンドライフ
は館山の海とお友達