




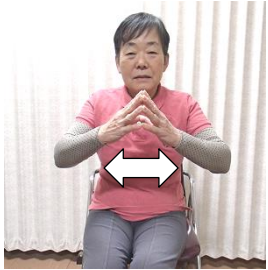
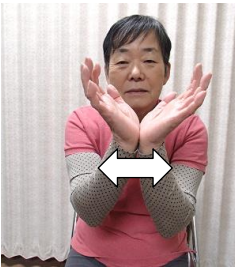


5

冬 たきび (手首の運動)

①かきねのかきねの 曲がり角 	②たき火だたき火だ 落ち葉焚き 
手を組んで左右に倒す。(4回)	組んだ手を親指側と小指側に倒す。(4回)
③あたらうか あたらうよ 	④北風ぴいぷー 吹いている 
手を組んで、手首を右へ回す。(2回)	手を組んで、手首を左へ回す。(2回)

6

付録バージョン①～⑤

①「指合わせ」 	②「手首合わせ」 	③「両手を前と上に上げる」 									
指先で手をたたく。声を出して30回。(指先には脳の神経が集まっている) 認知症予防。	手首で手をたたく。声を出して20回。(転んだ時に骨が折れないようにヒビが入らないように)	肥後手まり歌に合わせて、手をたたき、あんたがたどこさの「さ」の時に順に前・上、最後に上がった手を返しながらか下す。									
④「マラソン」 大腿四頭筋強化 	⑤「口のパタカラ体操」										
座ったまま20秒走る。	<table border="1"> <tr> <td>①</td> <td>「ウーイー」を10回。</td> </tr> <tr> <td rowspan="3">②</td> <td>口をギュッと結んで「パ」パ、パ、パを10回。</td> </tr> <tr> <td>たんぼの「タ」タ、タ、タを10回。</td> </tr> <tr> <td>カラスの「カ」カ、カ、カを10回。</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">③</td> <td>ラッパの「ラ」ラ、ラ、ラを10回。</td> </tr> <tr> <td>全部合わせて、パタカラをゆっくり大きな声で10回。早口で、舌をよく動かして、パタカラ、パタカラ・・・</td> </tr> </table>		①	「ウーイー」を10回。	②	口をギュッと結んで「パ」パ、パ、パを10回。	たんぼの「タ」タ、タ、タを10回。	カラスの「カ」カ、カ、カを10回。	③	ラッパの「ラ」ラ、ラ、ラを10回。	全部合わせて、パタカラをゆっくり大きな声で10回。早口で、舌をよく動かして、パタカラ、パタカラ・・・
①	「ウーイー」を10回。										
②	口をギュッと結んで「パ」パ、パ、パを10回。										
	たんぼの「タ」タ、タ、タを10回。										
	カラスの「カ」カ、カ、カを10回。										
③	ラッパの「ラ」ラ、ラ、ラを10回。										
	全部合わせて、パタカラをゆっくり大きな声で10回。早口で、舌をよく動かして、パタカラ、パタカラ・・・										

最後に腹式呼吸 (今吸っている空気を吐いて、鼻から吸って、口から吐く)

MAKI.COM

いきいき マキコム

2013.9.20
10月号

柏市社会福祉協議会
〒277-0005 柏5-8-12
TEL 04-7163-9001



秋です!!

まきちゃんは、家庭菜園で実りの秋を満喫中!!
ゆかちゃんは、地域の秋祭りにたくさん参加しようとワクワクしてるよ!
秋は介護予防にも最適な季節。



今月のマキコムはスポーツの秋で、キ・マ・リ!!

いきいきプラザの介護予防講座から
やってみよう!

おちやのま体操

講師の村松郁恵先生の

「デイホームちやのま」で毎日続けている体操だから「おちやのま体操」と名付けました。座って歌を唄いながら気軽にできる体操と好評です。

地域で気軽にできる
おちやのま体操サロン編ができました!

おちやのま体操サロン編は、

- 1 約10分の体操です。
- 2 誰でも知っている5曲の歌を唄いながら行います
- 3 体全体を動かします。

いきいきプラザの秋の講座スケジュール


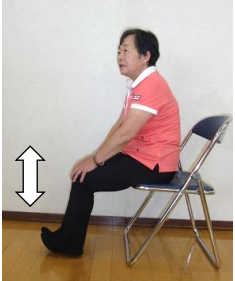



(詳細はお問い合わせください。☎7165-0880)

シニアのための「スマートフォン体験会」 (※受付終了しました)	9月27日(ドコモ)・10月3日(a u) いずれも 13:30~15:30
地域活動応援ワークショップ 「消しゴムハンコで楽しもう!」	10月4日・11日の2日間講座 いずれも 13:30~16:00
知って安心セミナー 「相続~知っておきたいこれだけは」	10月10日 13:30~15:30
心と体のエクササイズ! 「ウォーキングセミナー」	10月28・31、11月8日の3日間講座 いずれも 13:30~15:30
大人のための音読講座 ~声を出して脳力アップ!~	12月4日 13:30~15:30

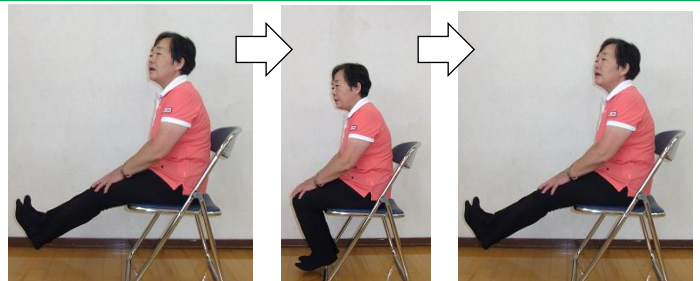
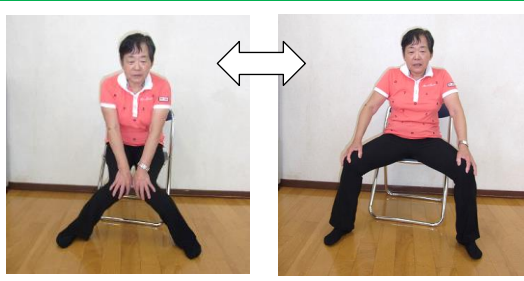
おちやのま体操 (サロン編)

最初に腹式呼吸 (今吸っている空気を吐いて、鼻から吸って、口から吐く)



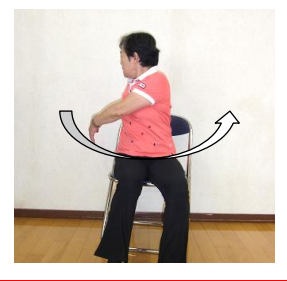
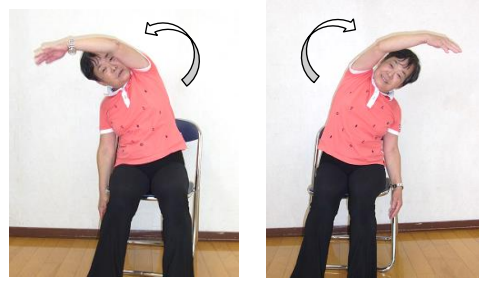
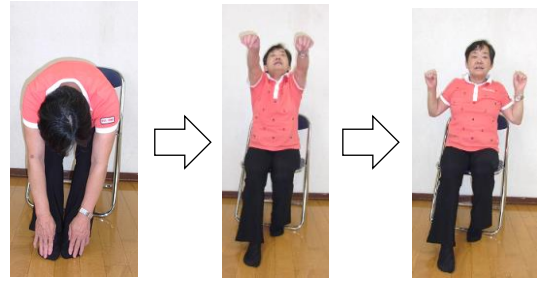
1 元気に！ 三百六十五歩のマーチ (足の運動①)

<p>①幸せは歩いてこない だから歩いていくなだね</p>	<p>②一日一歩 三日で三歩 三歩進んで二歩さがる</p>	<p>③人生はワンツーパンチ 汗かきベそかき歩こうよ</p>
		
<p>つま先をつけて、両足のかかとを上げる。(8回)</p>	<p>かかとをつけて、つま先を上げる。(8回)</p>	<p>床をひっかくようにつま先を握る。(4回)</p>
<p>④あなたのつけた足あとにや きれいな花が咲くでしょう</p>	<p>⑤腕を振って 足を上げて ワンツーワンツー 休まないで歩け ソレ ワンツーワンツー ワンツーワンツー</p>	
		
<p>つま先をつけて、両足のかかとを上げ左にまわして、下におろす。右も同じように。</p>	<p>ももをしっかり上げ、手を大きく振って歩く。</p>	





2 春 春の小川 (足の運動②)

<p>①春の小川は サラサラいくよ 岸のスミレやレンゲの花に</p>	<p>②姿やさしく 色美しく 咲けよ咲けよと ささやきながら</p>
	
<p>両足をそろえて足を上げ、つま先を立てて、ひざを伸ばして、曲げる。(8回)</p>	<p>両足を広げ、両手を膝に置いて、膝を中に閉じる、外に広げる。(8回)</p>

3 夏 我は海の子 (上半身の運動)

<p>①我は海の子</p>	<p>②白波の</p>	<p>③さわぐ磯辺の松原に</p>
		
<p>両手を組んで、ゆっくり上に伸びる。(1回)</p>	<p>上げた手をはなし、手をヒラヒラひねりながら、下におろす。</p>	<p>振り返るように手を振って、身体を左右にひねる。(4回)</p>
<p>④煙たなびく 苫屋こそ</p>		<p>⑤我がなつかしき 住みなかれ</p>
		
<p>右手を上げて、身体を左に倒す。左手を上げて、身体を右に倒す。(各2回)</p>		<p>身体を前に倒し、足元まで手を下げ、手を握り、上にあげ、身体をおこし、船をこぐ。(2回)</p>

4 秋 もみじ (手の運動)

<p>①秋の夕日に 照る山もみじ</p>	<p>②濃いも薄いも 数ある中に</p>
	
<p>右手をパーで前、左手をグーで方のところ。これを入れ替える。前になる手がパー。(8回)</p>	<p>右手をグーで前、左手をパーで肩のところ。これを入れ替える。前になる手がグー。(8回)</p>
<p>③松をいろどる かえでやつたは</p>	<p>④山のふもとの すそもよう</p>
	
<p>両肩に手を置いて、後ろに肩まわし。(4回)</p>	<p>両肩に手を置いて、前に肩まわし。(4回) 手を伸ばす。(2回)</p>