

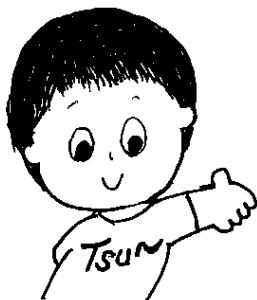
MAKI.COM

いきいき マキコム

2014.5.20
6月号

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

KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU KAIGO-YOBOU



つ~ちゃん

青葉輝く季節になりました。
花粉症のまきちゃんも、つ~ちゃんも、ホッと一息。
ただ、この季節、油断は禁物
季節の変わり目は、体調管理に気を付けて
熱中症も用心！用心！
いきいきマキコムに初お目見えの“つ~ちゃん”
これからどうぞよろしくね♪



まきちゃん

いよいよ始動！

おちやのま体操

サロン編

和室バージョン

1曲目の「3 6 5 歩のマーチ」は長坐位で
2曲目の「春の小川」は四つん這いでチャレンジ！参加の皆さんから、2曲目は寝て行う体操も良い等ご意見をいただき、村松先生が再度検討して下さることになりました。

できあがりをお楽しみに！！
和室バージョンのDVDも楽しみにね。

和室バージョンは、5曲のうち最初の2曲の「足の運動」を畳の上でできるようアレンジ！



熱中症予防

チェック



熱中症患者のおよそ半数が高齢者
室内でも、夜でも注意が必要です

大切なのは水分補給と暑さ回避

- こまめに水分補給している
- 部屋の温度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- シャワーや濡れタオルで体を冷やす
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認しておく

- 涼しい服装、外出時は日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- エアコン・扇風機を上手に使用
- 涼しい場所や施設を利用する



保存版

やってみよう！

リズム 膝たたき



はじめに、みんなでも～るく座りましょう
つぎに、順序に合わせてリズムにのって、自分の
膝や、となりの人の膝や肩を叩きます。うまく慣
れてきたら、そのまま曲に合わせてます。

レベル
1

【順序】 自分→右→自分→左・・・繰り返す
【曲】 うさぎと亀、たき火など 4拍子の曲

レベル
2

【順序】 自分→右→自分→拍手→自分→左→自分→拍手・・・繰り返す
【曲】 どんぐりころころ、われは海の子など 4拍子の曲

レベル
3

【順序】 自分→右→肩→自分→左→肩・・・繰り返す
【曲】 ふるさと、ぞうさん、おぼろ月夜など 3拍子の曲

レベル
4

【順序】 自分→右→先→戻って→自分→左→先→戻って・・・繰り返す
【曲】 春の小川、もみじ、冬の夜など 4拍子の曲

レベル
5

【順序】 自分→右→肩→クルッとまわって肩→左→自分・・・繰り返す
【曲】 みかんの花、北国の春など 6拍子の曲

折り紙

で楽しもう！ (4月・5月)



まなび
倶楽部



教室の様子

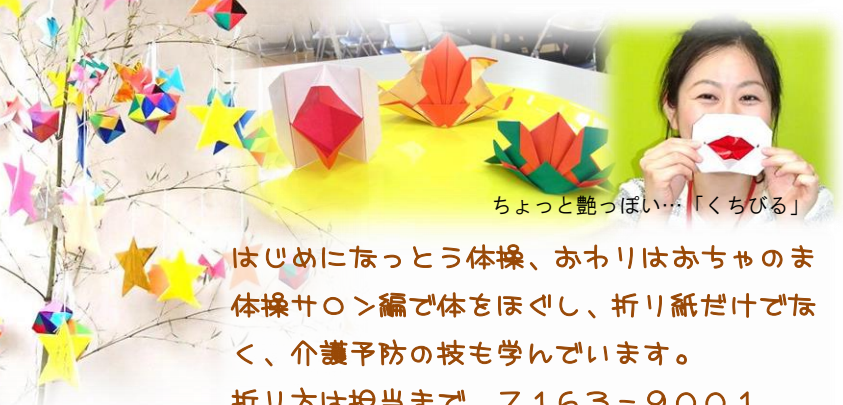
毎月3種類の折り紙を学んで、そのあと地域のサロンや老人
クラブ等で友人達と折ります。

折り紙は奥が深くって、みんな真剣そのもの。

学ぶ楽しさと地域に帰って教える楽しさを味わっています。



金魚と6色の立体体



ちょっと艶っぽい…「くちびる」

笹飾り

はじめになっとう体操、おわりはおちやのま
体操サロンの編で体をほぐし、折り紙だけでなく、介護予防の技も学んでいます。

折り方は担当まで 7163-9001