

宮川校区 社協だより

令和3年2月28日 第27号
編集 宮川校区社会福祉協議会

宮川校区子どもを育てる会の活動について

宮川校区子どもを育てる会 会長 朝廣三雄

平成9年に地域・PTA・学校が連携し、子供たちの健全育成のために「宮川校区子どもを育てる会」の活動がスタートしました。

新しい団地（皇徳寺台）で伝統行事が無い中、子ども達の「心に残る」伝統行事をとの想いで地域の高齢者が中心となり、実施させていただいております。

本年度はコロナ禍の影響で全学年対象の「灯ろう祭り」は中止せざるを得ませんでしたが、他の行事は3密回避等の対策をとり実施することが出来ました。従来は参加希望者のみでしたが、本年は学校の希望もあり全児童参加の授業として実施させていただきました。

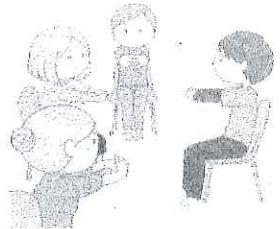
・11/14 竹箸つくり（4年生57名）と縄ない（5年生50名）を体育館と校庭に分かれて実施しました。・12/12 ミニ門松つくり（6年生55名）竹伐り等準備作業は前もって11/29に、児童も参加してもらい実施しました。・2/13 昔遊び（1年～3年149名）は学年別に時間割りし、体育館と校庭に分かれて実施しました。各学年ともに、それぞれ作品の出来栄えに満足一杯の様子が伺われました。昔遊びは中々思うようにいかず苦労している様子もありましたが、最後まで一生懸命取り組んでくれて良い思い出がつくれたのではと感じました。それぞれの行事に多くの高齢者の皆様に参加協力していただき有難く感謝することでした。



令和2年度 校区社協 介護講習会

1月28日県営住宅集会所にて、平成2年度宮川校区社協主催の介護講習会を、県営住宅にお住いの笑友会の皆さまや、地域の皆さまと、「学びましょう!認知症予防」と題して、(公社)日本フィットネス協会 GFI エグザミナーの中村 幸先生をお迎えして、楽しく開催することができました。

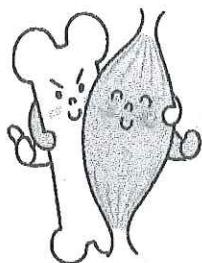
今回の体操は、すべて椅子に腰かけて行いました。



運動器症候群(ロコモティブシンドローム)と認知症予防運動について

骨折しやすいベスト3

- ① 背骨(圧迫骨折)
- ② ももの付け根
- ③ 手首や足



骨折を防ぐために

ストレッチング 背骨の動き・股関節の動き→ 背骨を曲げる・そらす・ねじる
股関節を横や縦に開くなど

4動作ストレッチ(春夏秋冬運動)

(春は右手を上げ、夏は左手を上げ、秋は両手を上げ、冬は両手を後ろ)
指導者の声に従い、季節のカードでこの4つの動きをする

筋肉が減少しやすい部位 40歳から1%ずつ減る

- ① 大腿四頭筋(太ももの前)
- ② 腹筋
- ③ ふくらはぎ

筋肉を増やす体操

奇数・偶数 (かかと上げ下げ 運動しながら頭も使う)

奇数と言ったら右ひざを伸ばす・偶数と言ったら左ひざを伸ばす

「1・3・5・7・9」は右ひざを伸ばす 「2・4・6・8」は左ひざを伸ばす

手足トントン

かかとを上げ下げしながら、手は交互に足をたたく



脳が混乱して上手くできませんが、この状態こそが、運動しながら認知症予防になりますよ!!

3で止まる

座って足踏み(右手・左足 & 左手・右足)しながら、
口では、あいう・えおか・きくけ・こさし～123・456・
789を言いながら足踏みする
12あ、34い…、あい1、うえ2等続けて行う

骨を強くする・骨に刺激を与える為にも、かかとジャンプは効果的

(つま先立・かかと落としウォーキング)

からだの健康とこころの健康に関わり、脳の活性化を促す運動を毎日少しづつ続けましょう!!

(参加者:女性28人、男性7人 合計35人の皆さんのが参加されました、お疲れさまでした)