２０２０年４月発行
地域包括ケア事業「きらり☆きたざわ」　見守りネットワーク

２０２０年４月号
きらり☆きたざわ通信



きらり☆きたざわとは？
「きらり☆きたざわ」は地域包括ケアに基づき、北沢地区で「暮らす」「働く」「学ぶ」人が知り合い・交流し・支えあうことを目的に活動しています。きらり☆きたざわの取組みに是非ご参加ください。

４月の新体制について

令和２年度がスタートしました。今年度もまちづくりセンター、あんしんすこやかセンター、社会福祉協議会が連携し、地域のみなさまのお力になれるようがんばります。よろしくお願いします。

なにかお困りごとがありましたら、下記の連絡先までご相談ください！

★コロナウイルス感染症予防について★

◎３つの密を避けましょう！

① 換気の悪い密閉空間
② 多数が集まる密集場所
③ 間近で会話や発声をする密接場面



◎手洗い、うがいをしっかりしましょう！
〈正しい手の洗い方〉

① 
流水でよく手をぬらした後石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

② 
手の甲をのばすようにこすります

③ 
指先・つめの間を念入りにこすります。

④ 
指の間を洗います。

⑤ 
親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥ 
手首も忘れずに洗います。



☆ご自宅でできる体操のご紹介☆

コロナウイルス感染症の影響により、自宅にいることが増えたりサロン活動の中止などにより体を動かす機会が減っているかたも多くいると思います。そこで、ご自宅でも簡単にできる『健康まねき体操』をご紹介いたします！

裏面をご覧ください⇒

発　行：社会福祉協議会北沢地区事務局　担当：中山・松本
連絡先：０７０－３９４６－９７９４　FAX：０３－６７３３－８３０５

２０２０年４月発行
地域包括ケア事業「きらり☆きたざわ」　見守りネットワーク



☆健康まねき体操☆

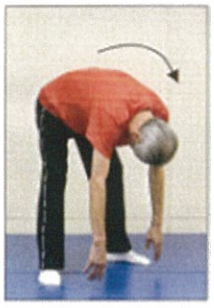
こちらの体操は、きたざわ健康まねきの会が作成した体操で、誰もが健やかに生き生きと暮らすことができる地域をめざして活動しています。健康を維持し続けるためには、今より１０分多く動くことが大切です。この『健康まねき体操』をご自宅でも取り入れてみてはいかがでしょうか。

〇動きのポイント〇
- 息をはきながら、ゆっくり動く。
- 前後左右、楽に動く方を積極的に
  気持ちがいいところまで動かす。
- ひとつの動作ごとに基本姿勢に戻り深呼吸をする。



基本姿勢
正面を向き、背筋を伸ばして、ひざは無理に力を入れずにゆったりと立つ。

①　前屈・後屈



〈前〉
力を抜き、
静かに上体を前に倒す。
＊体を起こす時は、
　ゆっくりと背中を丸くしたまま
　起き上がる。



〈後〉
つま先に重心を置き、
あごを引いて
痛みのないところまで
上体を後にそらしていく。
＊後ろに倒れないように注意する。

②　右・左　体側伸ばし



〈右のばし〉
伸ばすほうの足に重心を置き
腰を外側に押し出すように
体側を伸ばす。
＊重心の位置に注意する。



〈左のばし〉

③　右ひねり・左ひねり



〈右ひねり〉
右足に重心を置き、右にひねる。
＊左足の親指を踏みしめ、
　左手指先の遠くを見つめる。



〈左ひねり〉
左足の重心を置き、左にひねる。
＊右足の親指を踏みしめ、
　右手指先の遠くを見つめる。

④　上・下伸び縮み



〈伸びる〉
伸びた上体から全身の力を
抜き、一気に脱力。





〈縮む〉
＊足の親指、手の小指を
　意識し、体をしっかり
　伸ばす。