

ふれまち 押部谷東

第46号

<発行先>

押部谷東ふれあいのまちづくり協議会
〒651-2224 神戸市西区秋葉台2丁目1-133
TEL/FAX : 078-994-8070
mail : fure2019.2@gmail.com



…… 新型コロナウイルスの対応への続報 ……

一昨年末に発生した新型コロナウイルスは未だに収束に至らず、各地で感染者を治療するための病床数も収容限度に近づき、感染拡大が深刻化しています。国の指導により都道府県単位で緊急事態宣言を発令するなど苦慮していますが、個々人が細心の注意を払い、どんな行動を取ればいいのかを考えることで感染を予防することにも繋がります。当センターでは利用者の方に対して、従来から行っている感染予防対策として「手指の消毒」「検温の実施」「換気」「三密の回避」「備品の消毒」等実施し、行事も極力控えるようにしています。インフルエンザの流行期でもあり、なお一層の注意が必要です。私たち一人一人が危機感を持ち、気をつけることが大切です。一致団結して新型コロナウイルスを寄せ付けないようにしましょう!!



非接触型体温計を設置しました。
(県民の補助金利用) 計測が簡単なことから来館者の方々にも、とても好評を得ています。

実施事業報告

* ふれあいサロン (毎月第2月曜日) * 広場サロン (不定期 月曜日) に実施

今年度は新型コロナウイルスの影響で計画どおりの開催に至っておりません。緊急事態宣言発令中のため現在は休止しています。再開のときには感染防止策をしっかりと取りながら行いますのでその時にはご参加をお待ちしております。



* グラウンドゴルフ大会 (木津小学校グラウンド) 2月13日 (土)

2月としてはとても暖かく、たくさんのご参加を頂きました。初心者の方でもすぐにプレーすることができ、適度に歩行しますので体力増進にもつながります。当日は暖かさも手伝って、ホールインワンが続出しました。プレー中はどなたも真剣! 早々にホールポストに入れると“ナイスショット”と声があがり、和気あいあいとした和やかな大会になりました。



お知らせ

ボッチャをご存じですか? 子供から高齢者まで誰もが楽しめるスポーツです。用具を取り揃えてあります。新型コロナウイルスが落ち着きましたら、大会を企画しますので、皆様のご参加をお待ちしています。



保存版

ステイホームが増え、運動不足になりがちで、筋力が衰えて、けがもしやすくなっているようです。家の中で出来る簡単な体操をいくつかご紹介します。毎日少しずつ楽しみながらおこなってください。

口腔ケア体操…口を大きくあけて



家でできるストレッチや体操

ネコのポーズ



カエルのポーズ



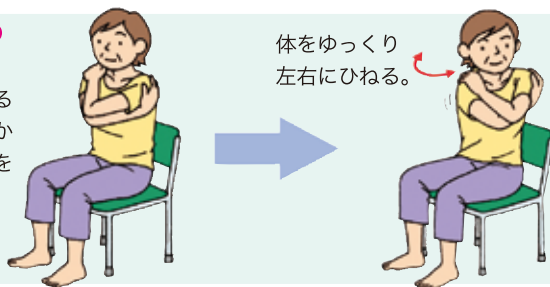
足文字



肩こり予防体操

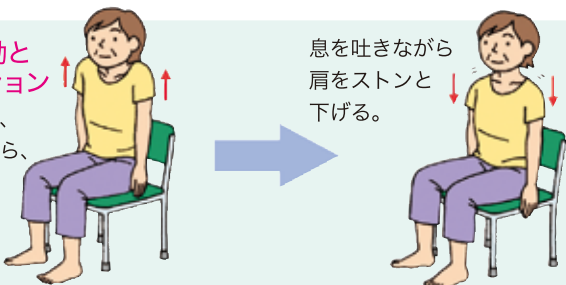
背中筋のストレッチ

肘が上下に重なるように両肩をつかみ、肩甲骨の間を伸ばす。



肩の上下運動とリラクゼーション

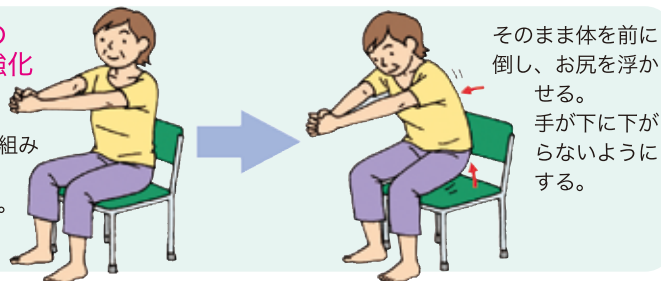
息を吸いながら、胸をそらしながら、両肩を上げる。



転倒予防体操

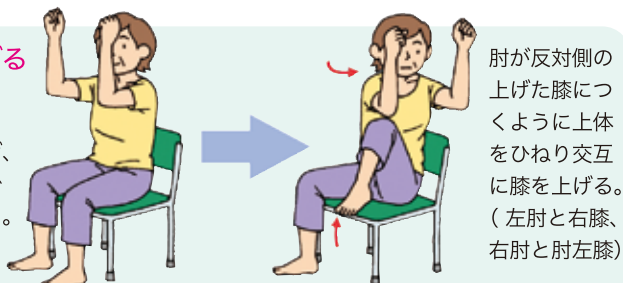
下肢筋力強化

両手を組み前方に伸ばす。



ももを上げる力をつける運動

肘を曲げ、胸の前で保持する。



手の体操

- ①手の体操左手をグーにして胸にあて、右手はパーにして前に出す。
- ②「せーの」で左手はパー、右手はグーで胸にあてる。



足首の体操

- ①いすに座り左足はかかと、右足はつま先をつける。
- ②「せーの」で左足はつま先、右足はかかとをつけた状態に入れ替える。



足指の体操

