さろんにゅーす

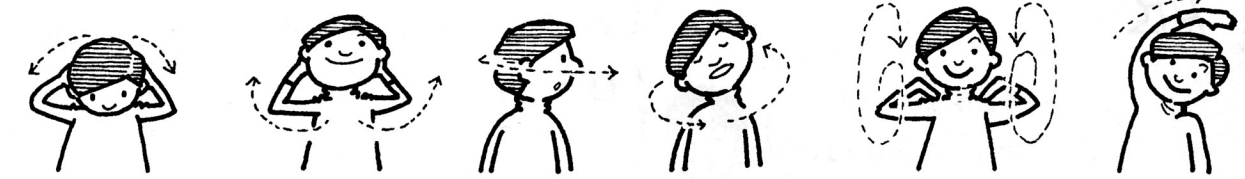
NO.11
2013年3月1日
発行

みよし市主催・地域サロン第11回(2/13) "リラックス体操"

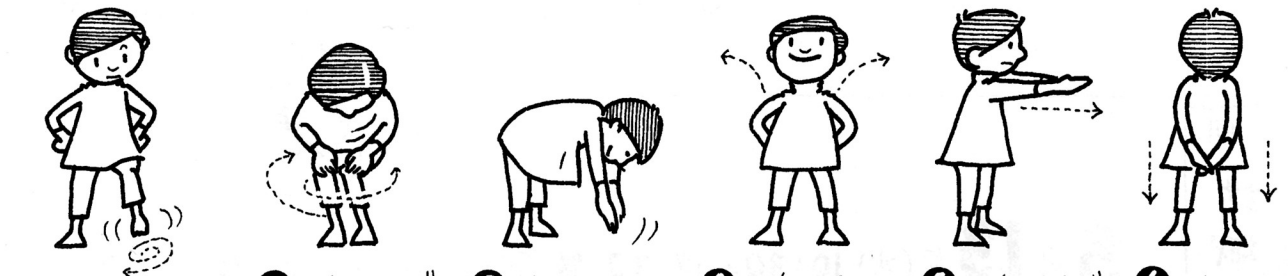
テレビでは早くも各地の春のおとずれを撮し出していますが、まだまだ冷た~い毎日が続き体はかじかんでいますよね、そこで、今回、指先から足先までをゆっくりとストレッチしました。無理をしないストレッチでも体の中からポカポカしました。後半は紙(チラシと折紙)で可愛いいアクセサリーを作りました。
講師は 愛知県健康リーダーの 野口先生です。

ゆっくりストレッチ ……→ 関節を回したり、筋肉をのばしたり……

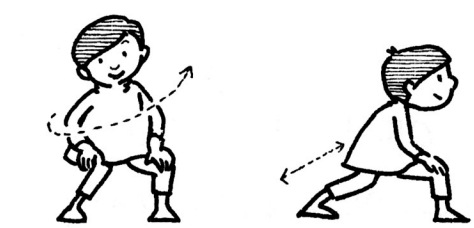
❶ 手首をブラブラさせたり、グルッグルとまわしたり.
❷ グー、パー、グー、パー.
❸ 片手は胸の前でグー、〃 のばしてパー.
❹ 片手は胸の前でパー、〃 のばしてグー.



❺ 首を前へたおす.
❻ 胸をそらす.
❼ 首(頭)を右へ、左へむける
❽ 首(頭)をゆっくりまわす.
❾ 肩をまわす. 反対回りもさせる.
❿ 脇をのばす 反対側も行う



❶ 片方の足をブラブラ… 次に、グル、グルとまわす.
❷ 両手で両ひざをそれぞれおさえてまわす.
❸ 前かがみになって両手をブラブラ…
❹ 両手を腰にあて体をそらす.
❺ 両手をむすび前へ押し出す.
❻ 後ろで両手を組んで下へ



❼ 上半身をひねる. 反対側も行う.
❽ 片足を後ろに引いてひざうらをのばす(反対の足も行う)

★ 最後は関節部分を軽くさするように マッサージしましょう.

2人でゲーム

片手はつないで
片手でジャンケン…勝った方がパチッ!!

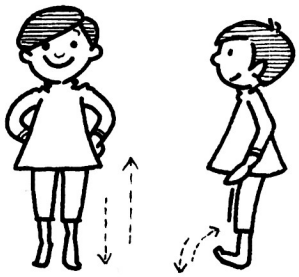
4人でゲーム

…と決めておいて、ジャンケン。
相手の数を足して サッと答えあう…

鳴子を持って きよしのズンドコ節。

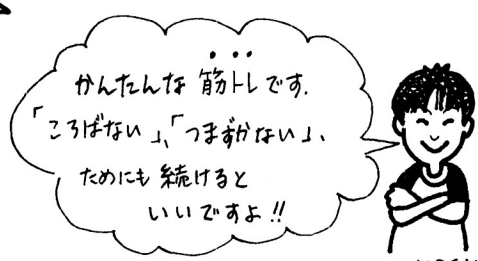
毎日つづけたい運動

スクワット
10回.



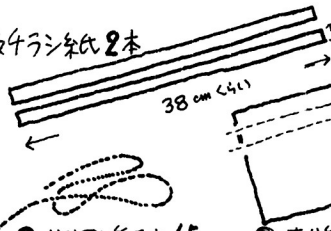
つま先立ち
1…4を4回.

つま先あげ
1…4を4回.



アクセサリー作り

● B4版チラシ紙2本



● リリアン糸ひも 65cm　● おり紙 2.3cm幅のもの2本.
● 両面テープ.　● のり.

作り方

❶ チラシ紙1本を はちまき巻き にする。続けてもう1本も(続けて)まきつける.

❷ 巻き終わりを のりで止めたらふっくらさせる

❸ また、平らにしたらリリアン(糸)ひもを両面テープで止め、両面テープの表面紙をはがしたら、今度をおり紙1本巻き、続けて2本目も巻きつける.

❹ 再び指でふっくらさせる.

次回 地域サロン

3月13日(水) 10:30～12:30 ■ 福祉センター 2F和室 ■ 参加費 200円

〈内容〉 一年を振り返って… 軽食、おしゃべり.

■ 問い合わせ・申し込みは…　みよし高齢福祉課　0561－32－8009

NPO法人あいちNPO市民ネットワークセンター　090-4164-1606