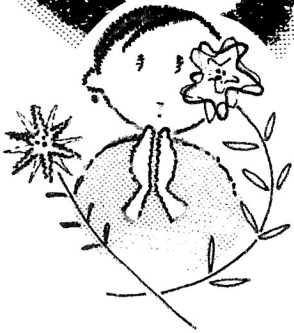


アソビにゆず



みよし市主催・地域サロン 第10回(1/4) 野口先生のリラックス体操

約1年ぶりの「リラックス体操」です。この季節の中で、ちよつと上半身を動かしてみたくなったり、下半身を動かしてみたくなったり、この体操をやってみて下さい。

無理せず、ゆっくりと…。指導して下さるのは愛知県健康リーダーの野口先生です。

筋肉ほぐすストレッチ

体操をしている時
息を止めてしまう時があります。
1・2・3・4、と声を出してすると自然に息をしながら行うことができます。



① 両手でグゥゥ・パー、グゥゥ・パー、次にグゥゥ・パー、チョキ、チョキ・パー、グゥゥ、
< 数回くり返そう >

② 親指→人差指→中指→薬指→小指、< 反対も行う >
数回行ったら最後に両手をブラブラ〜リラックスさせよう!!

③ ボールをかかえたような形をつくる。
< 背中を丸くする >

④ そのまま両手を上へ
< 脇を伸ばす >

⑤ 片方のひじを押えて矢印の方へ引く
* 反対の腕も行う。

⑥ ゆっくり体を右へ、左へ
< より深く脇を伸ばす >

⑦ 肩を回す
* 反対にも回す。

⑧ 肩を上げたり、下げたり。
1、2、3、4

① 両手を組んで体をひねる

② 足は肩幅より少し広く
とって手はそれぞれのひじにあてた姿勢
次に片方の肩を姿勢の中心に向っておとしていく。

③ 右ひじ、左ひじの後ろをのばす。

④ ショを踏む。
ヨイショ、ヨイショ。

⑤ 深く前かがみになり腕を振る。



⑥、⑦をおえたら
ひじ、ひじの内側、外側をマッサージ

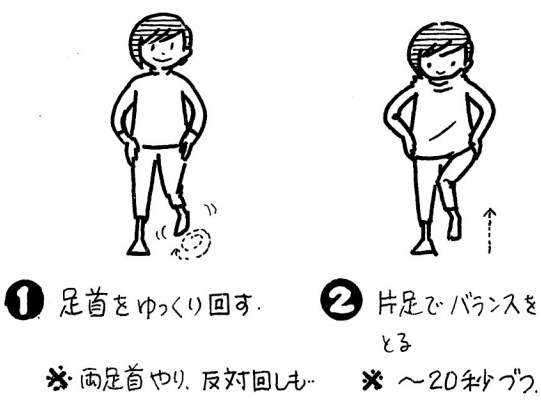
⑥ 片足を一步前に出した姿勢から腰を沈める
< 足のうしろ側、全体を伸ばす >
つま先は引きよせる。

⑦ 片足を一步前に出した姿勢から反対の足に体重をかけた腰を沈める
< アキレス腱を伸ばす >

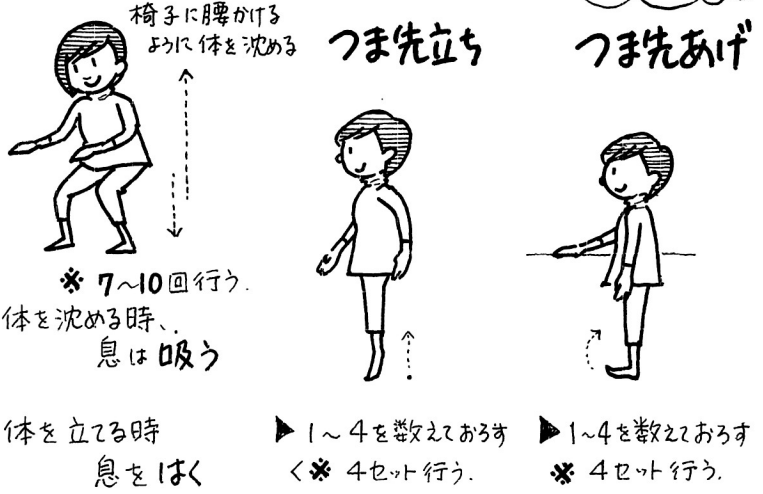
毎日やってみよう・筋トレ

つまずかない、ころばない... ためにネ!

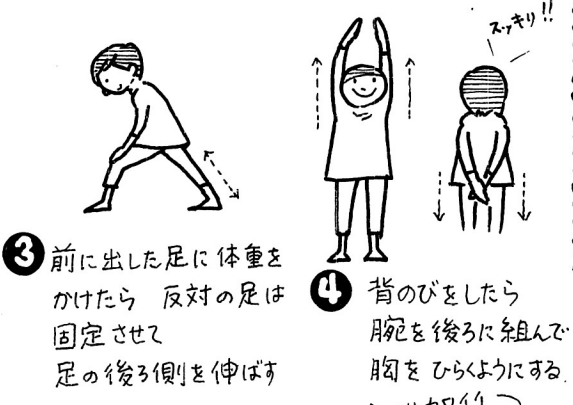
スクワット



- ① 足首をゆっくり回す。
* 両足首やり、反対回しも
- ② 片足でバランスをとる
* ~20秒づつ



- 椅子に腰かける
お尻に体を沈める
* 7~10回行う。
▶ 体を沈める時、息は吸う
- ▶ 体を立てる時 息をはく
- ▶ 1~4を数えておろす
* 4セット行う。
- ▶ 1~4を数えておろす
* 4セット行う。



- ③ 前に出した足に体重をかけたなら 反対の足は固定させて 足の後ろ側を伸ばす
- ④ 背のびをしたら 腕を後ろに組んで 胸をひらくようにする。
うっぴり、かっぴり

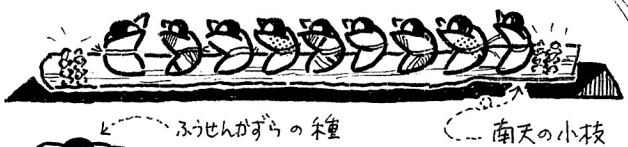
後半は...♪

「お〜牧場はみどり」でストレッチも入った 踊りをやりました

「春よ来い、早く来い〜」の歌をうたいながら 連々く動作 脳トレの入った運動、たのしかったです。

「もし、もし亀よ、亀さんよ〜」の歌をうたいながら 肩たたきの連々く動作 こんなたのしい脳トレ運動、またやりたいですね。

野口先生 おすすめ 工作



★ 和服地で作っていただいた「さるぼぼ」を
小枝に9体 接着して その両ほしにキラキラシールを貼り、黒い台紙にのせて できあがり

次回
地域サロン

2月18日(水) 10:30~12:30 ■ 特別養護老人ホーム「安立荘」 ■ 参加費 200円

<内容> 回想法を体験しよう。 昼食会、交流会

3月11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... みよし市高齢福祉課 0561-32-8009

NPO法人・あいちNPO市民ネット7-7センター 090-4164-1606