



2022年2月

八本松 志和

# 東広島西支部だより



## 長引くコロナ禍で皆様疲れていませんか？お元気ですか？

年末頃には下火になって、やれやれと思っていた人多かったと思います。やとあの人に会える、行きたい所にいける、でも感染予防はしっかりしとこうとそれぞれが頑張ったのに、年末年始が過ぎ、危惧された以上に爆発的な感染急拡大。当支部でも1月に予定されていた班会も中止になりました。脳トレを企画され楽しみにしていたのに、残念。「何で、どうして？」「でどこはどこなん？」・最近新聞、ニュースで取り沙汰されている「日米地位協定」により物が言えなかったがお伺いをたてたと。コロナ禍でカタカナ語、地位協定等いろんな勉強をさしてもらいましたが、みんなが早く「巣ごもり生活」から抜け出せますように。3月には花見、4月は一泊旅行と楽しみを抱いて、今は筋肉低下予防に努め、しっかり自分の足、腰をきたえましょう。

**【いつでも元気！お勤め標語】**

いつでも元気でイキイキ人生	川名幸男 (千葉県)
元気みた明るい仲間の合言葉	佐藤毅 (北海道北見市)
ひとり居も仲間と共にいつでも元気	弥田利枝 (東京都八王子市)
折り折りの季節の中にもいつでも元気	西村純一 (福岡県福岡市)
いつでも元気ハイ！あくしゅ	福浦寛 (北海道釧路市)
いつでも元気で、つながる、集う、明日へのちから	南野一吉 (千葉県)



## 太ももストレッチ・筋トレ & 脳トレ

今回は太ももを中心に鍛えます。太ももは大きな筋肉で、体重や関節を支える役割のほか、立つ/座るといった日常動作にも使われます。しっかりと鍛えて、いつでも自分の足で動けるようにしましょう！呼吸は止めずに、無理なく行ってください。

**3**

### ももの裏側とお尻の筋トレ

うつ伏せになり、足を伸ばしたまま右足を少し浮かせる。これを5秒間ずつ5～10回行う。  
※左足も同じように行う



お尻の下に両手を置き、腰を反らないように

**2**

### ももの前側の筋トレ

①イスに座って右膝を伸ばし、そのまま5秒数える。  
②ゆっくりと下ろす。  
※左足も同じように行う



お尻に力を入れて上半身はまっすぐ

### ももの裏側のストレッチ

①イスに深く座り、右足を前に伸ばして背をつく。  
②上半身を少し前に傾けながら、両手を右のももから膝の上あたりへ動かして、ももの裏側を伸ばす。これを10秒間ずつ1～2回行う。  
※左足も同じように行う




背筋にならないよう 視線は前へ

**4**

### 脳トレ トントン・スリスリ

①右手はパーにして右ももをスリスリと擦る。同時に、左手をグーにして左ももをトントンとたたく。これを10秒間ずつ行う。  
②右手はグーにして右ももをトントンとたたく。同時に、左手をパーにして左ももをスリスリと擦る。これを10秒間ずつ行う。



トントン

スリスリ

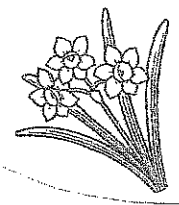
## 補聴器補助 について



年をとっての難聴はしょうがないと思いませんか？「案外悪口がきこえんでいいよ」ってしょうがない声も聞こえます。でも、「ちょっとまった！」です。「きこえ」はとっても大切な事で、人の話を聞く、その輪の中に入り自分の意見を言う事は認知予防の一つです。ところが、補聴器は合わないから、それに高価だからと諦めていませんか？今全国で補聴器補助要望の動きがあります。補助をしている自治体もあります。東広島もあったらいいなと思います。ぜひ要望の声を出していきましょう。

1月7日に西支部運営委員会がありましたので報告します。

## <2月行事予定>



2月25日(金) 10時～13時

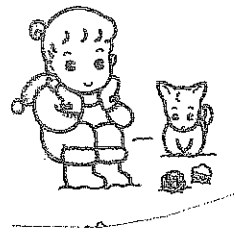
川上地域センターにて料理教室を計画しています。

コロナ禍により変動があります。

## 「バレンタイン」カードのお知らせ

毎年のバレンタインデーに合わせて行っている「虹のバレンタイン行動」を今回も実施します。医療福祉生協の「健康づくり」や「つながりづくり」を通して安心して暮らし続けられるまちづくりをすすめ、「誰一人取り残さない」社会、医療福祉生協とSDGsの取り組みをアピールします。(但し今年度もコロナウイルス感染防止の為、カードのみとします。詳しくは医療福祉生協健康まちづくりセンターにお問い合わせください)

感染防止のため、ご自身の健康を守るために引き続きマスク着用、手洗い、うがいの徹底をいたしましょう。



## (問い合わせ先)

東広島つながりセンター TEL, FAX 082-423-5994  
東広島西支部 TEL, FAX 082-429-1425 (井上)