

坂町ボランティアだより

とぎ通信 No.55



(発行日) 平成 25 年 8 月 1 日 (木)
(編集・発行) 坂町社会福祉協議会 ボランティアセンター
〒731-4312 坂町平成ヶ浜一丁目 3 番 19 号
TEL (082)885-2611
FAX (082)820-1057
E-mail saka-shakyo@ab.wakwak.com

※「とぎ」とは坂町の方言として使われており、友達、話し相手、仲間を意味します。

☆体が若返るヒントは筋肉にあり?! ☆ サロン世話人研修を開催26名参加

7月9日(火)アセンブリーホールで、「サロンで活用できる介護予防を目指した高齢者向きの健康体操について」をテーマに、健康運動指導士 大背戸まりこ氏を講師に迎え、サロン世話人研修を開催しました。

健康寿命は、自分の足で立って生活すること。そのカギを握るのは筋肉です。“☆体が若返るヒントは筋肉にあり?! ☆”を合言葉に、椅子に座って歌いながらのゲームや、貯筋体操・ストレッチを楽しく指導していただきました。

26名の参加者は、笑顔で体を動かすと共に、「今回の研修で教えていただいたゲーム等は、サロンに持ち帰り早速活用します。」と、とても好評でした。



▲大背戸氏と参加者



▲「右と左まちがえないで・・・」

☆体が若返るヒントは筋肉にあり?! ☆

- 筋肉を強くすると、骨粗しょう症の予防になる
- トレーニングでシワが減る? 頭髮が増える?
- 足腰の筋肉を意識的に使ってウォーキング
- 階段の上り下りで筋力を維持する
- 40歳を超えたら足腰・お腹・背中をケアする



▲指の体操

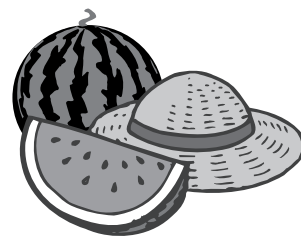


▲座ったままでも効果あり!



出かける楽しみ、会えるうれしさ

ふれあいサロン紹介コーナー③⑧



ときめきサロン鯛尾

6月27日(木) 鯛尾集会所で、開催された“ときめきサロン鯛尾”を紹介します。

矢野町の「だいこん一座」による、歌や踊りの披露やどじょうすくいの名演技に参加者も大喜びでした。

また、サロン世話人による恒例の「およげたいやき君体操」は、立ったままできる方は力いっぱい、椅子に座ったままの方は無理のないよう、毎回欠かさず行っています。



▲艶やかな舞踊



▲大きな声援!!



▲全員で「およげたいやき君体操」

第10回 地域交流 ぱおぱお



さがっこまつり

ボランティア募集!

① 日時:9月21日(土) 10時~17時 (午前のみ午後のみもOK)

内容:会場準備

② 日時:9月22日(日) 9時~17時 (午前のみ午後のみもOK)

内容:あそびのコーナーにて子どもと遊ぶ 駐車場案内 片付け
(まつりは10時~15時)

場所:①②とも 坂町町民センター

主催:子育て支援サークル ぱおぱお

ボランティアの申込み問い合わせは
坂町社会福祉協議会ボランティアセンター
TEL 082-885-2611



工作コーナー(昨年)