



お問合せ

上林いきいきセンター
(54)0095
西部いきいきセンター
(49)1161

高齢者学級へ行こう

7月に入って、高齢者学級に講師として呼んでいただく機会が増えました。

7月8日(水)の口上林を皮切りに、西八田、山家、奥上林にてフレイル予防や健康寿命などの話をさせていただきました。フレイル予防は、食事や運動など日常生活で心がけることももちろんですが、やはり外に出て人と会い、おしゃべりすることがとても効果的な方法です。その意味で、高齢者学級に参加することも立派なフレイル予防になります。今後も各地で様々な内容で行われるようですが、ぜひ対象の方は参加してください。



やすらぎサロン

7月23日(木)に物部会館で開催された「やすらぎサロン」では、22名の方が参加され、暑さを吹き飛ばすほど笑顔溢れるひとときとなりました。誰かに言いたくなる雑学を交えた7月クイズや、タオルを使った体操の他、新聞を用いた連想ゲームでは、ピザや寿司を模した作品を作ってお題を当てるゲームを開催。個性豊かな作品に笑いが起きていました。また、ジェスチャークイズでは、桃太郎やスイカ割りなどのお題を出し、声を使わずに体の動きのみで表現していただきました。

お題の特徴を的確に捉えた動きに歓声があがり、終始大盛り上がりでした。



8月8日は笑いの日

昔から「笑う門には福きたる」と言われますが、近年の研究で笑いがもたらす「身体による効果」が明らかになってきました。一つは「免疫力アップ」で、がん細胞やウイルスを攻撃する細胞を活性化し、身体の防御力を高める作用があります。二つ目は「血流の改善」で、笑うと酸素を多く取り込み、血管を拡張する物質が分泌され血圧を下げて脳卒中や心筋梗塞を予防してくれます。他にも、交感神経の緊張を緩和することによる「血糖値上昇の予防」や「痛み緩和」、「認知症予防」にも効果があります。みんなでたくさん笑って、元気に暑い夏を乗り切りましょう!!



「冷房費、惜しむと増える、治療代」
「立ち上がり、用事忘れて、また座る」
「まっすぐに、生きてきたのに、腰曲がる」
「日傘さし、水分補給と、ひと涼み」
「味のある、字と褒められた、手の震え」

コミナスの部屋 9月開催予定スケジュール

お話しするテーマ

「♥血糖」「○終活」
「★防災」

どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。

水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

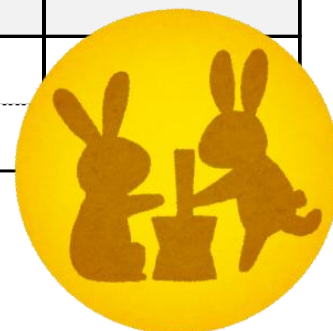
開催時間

午前 9:30~11:00

午後 13:30~15:00

東部地区（西八田・中上林・奥上林）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			♥石橋			♥長野	
午後							
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前			◎下八田	♥鳥垣		♥志古田	
午後		♥弓削					
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前		♥馬場	◎湊垣	♥竹原	♥瀬尾谷	♥山田	
午後							
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前		敬老の日	国民の休日	秋分の日		♥草壁	
午後							
日にち	27	28	29	30			
午前		♥大町		♥小仲			
午後		★清水	★岡安				



西部地区（豊里・物部・志賀郷）

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前							
午後				★岡倉	★旭ヶ丘		
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前				★向田			
午後		★下市		★栗橋	★栗上		
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前							
午後				★篠田	★栗町		
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前		敬老の日	国民の休日	秋分の日			
午後					★栗揚		
日にち	27	28	29	30			
午前		★須波伎					
午後							



※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。

