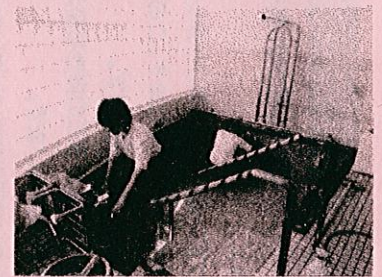
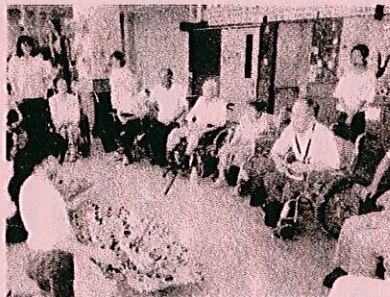
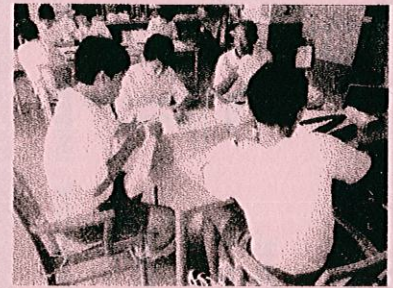


上越市社会福祉協議会浦川原支所だより 9月号

中学生ボランティア・・・おつかれさまでした。 ～ボランティア体験学習会報告～

7月23日に開講式・介護実技研修を実施し、8月3日～14日の10日間、24人の中学生が浦川原高齢者生活福祉センターで、デイサービスのボランティアを体験しました。高齢者の方々と交流を深め、老いや障がい、福祉サービスの利用、ともに地域で生活することなどを学んでいただきました。



福祉の店「パレット」移転のお知らせ

このたび、イオン上越店様で営業を行っておりました、福祉の店「パレット」が移転することとなりました。

移転日、移転先は次のとおりです。

☆移転日 平成27年10月1日(木)
 ☆移転先 春日山荘
 住所 上越市春日山町
 1丁目12番12号
 電話 025-525-4610

鍼灸マッサージ奉仕治療のご案内

☆日 時 10月25日(日)
 ☆時 間 午前9時30分から午後3時
 ☆場 所 浦川原保健センター
 ☆参加費 一人500円
 ☆詳細は、浦川原支所だより10月号をご覧ください。

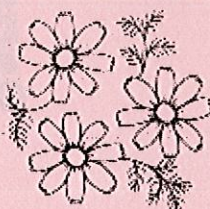


★9月の行事予定★

3日(木) 日向お楽しみ集会
 4日(金) 長走ことぶき会
 18日(木) 真光寺お楽しみ集会
 24日(木) 釜淵お楽しみ集会
 25日(金) 有島お楽しみ集会
 顕聖寺お楽しみ集会
 28日(月) 下柿野お楽しみ集会
 横住おーい元気会
 30日(水) 横川剣友会
 桜島お楽しみ会



14:00 (日向集会所)
 9:30 (ゆきだるま温泉)
 9:30 (真光寺集会所)
 9:30 (釜淵集会所)
 9:30 (霧ヶ岳温泉ゆあみ)
 9:30 (保健センター)
 9:30 (下柿野会館)
 9:30 (よろばた月影)
 9:30 (横川集会所)
 9:45 (霧ヶ岳温泉ゆあみ)



平成27年9月1日発行 上越市社会福祉協議会浦川原支所
 浦川原区顕聖寺242番地2 浦川原高齢者生活福祉センター内
 事務局・デイサービス 電話 599-3878
 地域包括支援センター 電話 599-3872
 居宅介護支援事業所 電話 599-3871

裏面もご覧ください。

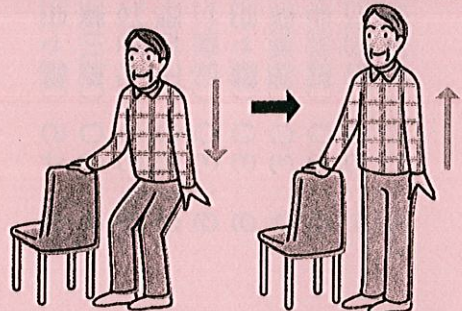
コツコツ続けて

筋力トレーニングを毎日の習慣に

自宅で簡単に行える「筋力トレーニング」を毎日の習慣にして、からだの老化を防ぎましょう。

介護予防体操のご紹介

大腿四頭筋を強化をする 4分の1スクワット



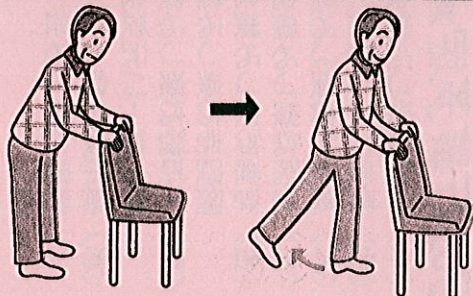
- ① 両足を肩幅くらいの広さに開き、椅子の背もたれなどにつかまります。
- ② 前かがみにならないように注意しながら、ゆっくり腰を落とします。このとき、できるだけひざがつま先より前に出ないようにします。
- ③ ひざが4分の1くらいまで曲がったら、今度はゆっくり伸ばして元の姿勢に戻ります。

※ひざを無理に曲げると傷めやすいので、つらいときは曲げる角度を浅くしましょう。

回数の目安

10回

大臀筋を強化をする 足のうしろ上げ



- ① 両足を少し開いて立ち、椅子の背もたれにつかまります。
- ② 上体を45度ほど前に傾け、右の足をゆっくりうしろに上げます。このとき、できるだけひざが曲がらないようにします。
- ③ その姿勢を1秒キープしたら、ゆっくりと元の姿勢に戻ります。
- ④ 左足も同様に行います。

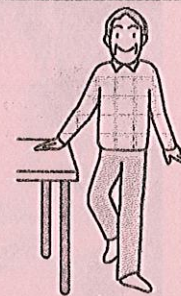
回数の目安

左右それぞれ
10回

バランス能力の向上 閉眼片足立ち

- ① 椅子やテーブルに軽く手をつき、横を向いて立ちます。
- ② つかまっている側の足を床から少し浮かせ、その姿勢を1分キープします。このとき、目は開けたままにしておきます。
- ③ 足を下ろしたら、からだの向きを変えて反対側の足も同様に行います。

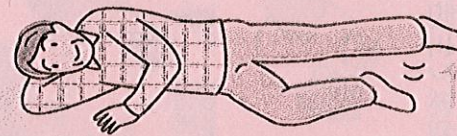
※途中でふらついて足が床についてしまっても気にせず、1分間続けてみましょう。



回数の目安

左右それぞれ
2~3回

中臀筋を強化をする 横向き足上げ



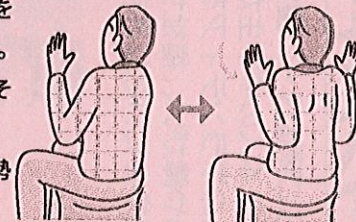
- ① 床に横向きになって寝て、下側のひざを少し曲げ、上側の足を伸ばします。
- ② 伸ばしているほうの足を床から10~20cm程度ゆっくり上げます。両腕は楽な位置において、からだを支えるようにします。
- ③ 5秒キープし、ゆっくり元の姿勢に戻ります。反対側の足も同様に行います。

回数の目安

左右それぞれ
10回

猫背(円背)の矯正 背中ぞらし

- ① 背もたれのない椅子に腰掛け、肘を曲げて両腕をからだの前に立てます。
- ② 両腕を左右にゆっくり開き、背中をぞらします。
- ③ 10秒キープしたら、ゆっくり元の姿勢に戻ります。



回数の目安

3回

注意事項

- ・広い場所で行いましょう。
- ・行う回数はいくらでも目安です。自分の体調を見ながら回数を調整して行うようにしましょう。
- ・椅子につかまる場合は、安定のよいものを選んでください。キャスター付きの椅子などは危険です。テーブルの端などを利用してもよいでしょう。