

◆今号の記事◆

工作教室…1面

いきいきサロン水曜会…2面

いきいき健康体操・ポールウォーキング…3面

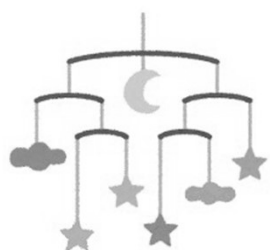
健康コラム…4面

ユニークな モビールができたよ

7月16日(土)
千城台公民館と共催

夏休み土曜工作教室

毎年恒例となった千城台公民館と共催の夏休み子どもチャレンジ教室(土曜工作教室)です。工作好きな小学3年生から6年生までの子どもたち計7名が集合しました。講師はおなじみの小原邦夫さん(元千城台西小学校教頭)で、子ども委員会の委員がサポートしました。



今日作ったものは「モビール」。一般的には左のように、自由に揺れる棒にいろいろな飾りを吊り下げて、その動きを楽しみます。

まず本体作りから。土台とした水の入ったペットボトルに、やや太めの支柱を添えます。その支柱の端にひもで細棒を何本かつるします。棒やひもの固定にはセロテープが活躍です。



▲指導者の小原邦夫さん

棒のバランスが難しく少々苦戦する子もありますが、小原先生がジョークを交えた説明をしながら楽しく進めます。

本体ができあがったら次は飾りつけ。モビールの板に色紙を貼ったり、好きなキャラクターの絵を描いたり、また土台のペットボトルも中を色水にしたり、飾ったりしていました。高学年の子では板の代わりに折り紙で動物を作って付けたり、工夫が見られ個性が出るなと感心しました。



頑張った子には「よくできました」の金色のシールをプレゼントです。

工作好きな子が集まったので、みんな集中して作業し、あっという間の2時間でした。感想に「とても楽しかった」「先生の説明がわかりやすかった」との声が聞かれました。次回も、新型コロナも収束していて、もっと多くの参加者があればいいなと思います。

◀ 飾りは自分で絵を描いたり、いろんな工夫が

“フレイル”の予防を！

7月13日（水）
千城台自治会館

いきいきサロン水曜会

水曜会では若葉区保健センターのご協力を得て「フレイル」について講話をいただきました。フレイルとは加齢と共に心身の活力が低下し、要介護となるリスクが高くなった状態のことです。症状としては「飲み物で、むせやくなった」「歩く速度が遅くなった」などありますが、適切な対策をすれば健康状態に戻ることができます。（下図を参照）

フレイル予防の三大要素は

- ①食・口腔（しっかり噛んでしっかり食べる）
- ②運動をする
- ③人とのつながりをもつ（社会参加）

とされています。



▲口腔ケアは普段なじみがないんですが、真剣に聞きました

歯科衛生士さんからは口腔ケアについてお話しいただきました。口は「会話」「嚥下（えんげ）」「咀嚼（そしゃく）」にとって重要ですし「味覚」が生活をいきいきさせます。

舌を口中でぐるぐる回すと唾液の出方を活発化させるだけではなく、「誤嚥防止」にも効果があります。皆さん講話の内容に納得していただけたようです。



▲3人の講師の方がそれぞれ違う分野について詳しく解説して下さいました

祝・敬老



普段いきいきサロンに参加されている方々に、紅白のお饅頭とお茶をお渡しして心ばかりのお祝いをしました。

これからもご健康で明るくお過ごし下さいますようにお祈りいたします。

（9月14日 千城台自治会館）

*水曜会 毎月第二水曜日 13:00～ 千城台自治会館
*金曜会 毎月第四金曜日 13:30～ 千城台公民館

◀お集まりいただいた方々に、ささやかですがお祝いをお渡ししました

7月21日（木）
千城台コミュニティセンター

“できること”を やりましょう いきいき健康体操

トレーナーの長嶋美由紀さんの第一声は「皆さんお久しぶりで～す」。確かにコロナの影響でいきいき健康体操は何度も中止したので、本当に久しぶりの開催になりました。



参加者は24名、「無理せず皆さんの心と体と相談しながらできることをしましょう」ということで、首のストレッチ・指の運動など部分を動かしながら徐々に全身に広げていきます。全身を激しく動かすような運動にはなりません、「歩くときに使う筋肉を、できるだけ室内でもできるように」との工夫があります。途中では、右手二拍子、左手三拍子という動きを同時にする「頭の体操」もできる運動も行いました。

◀マスクでも笑顔が伝わる長嶋美由紀さん、今日も元気です

最後に「口の運動」も。手足だけでなく口のまわりの筋肉を動かすと脳や呼吸にも良い影響があります。今回は「パパパ…」「タタタ…」など喉の筋肉を使う発声をしながら、軽く手足を動かします。「パンダは宝物」という複雑な発声もありました。

久しぶりの健康体操でしたが皆さん楽しく全身をほぐしました。



▲大部分がイスに座ったままできる体操です

良い姿勢を 心がけながら

散歩クラブ “ポールでウォーク”

9月12日（月）
城北公園

秋晴れのさわやかな日に、ポールウォーキングを開催しました。参加者は総勢35名で、初めて参加される方もいました。準備運動を終えた後、広い公園をいっぱいに使ったコースを比較的速く歩ける方から次々に歩きます。

良い姿勢で歩くことを心がけながら、慣れていくにつれて速度が速める方も。歩くだけでなく、会話を楽しみ和気あいあいと過ごされていました。

ウォーキング指導の大西顧問は「慣れてきたらいつかいろんな場所に行って皆さんと歩きたい。鷹の台公園や泉自然公園、春には桜なども良いですね。」と話していました。



▲暑さも峠を越えたようで、歩きやすい季節です

大切な「歩く力」を鍛えよう

顧問 大西暁志

コロナ感染症の流行による活動自粛の生活は、毎日の生活に欠かすことの出来ない「歩く力」を徐々に低下させます。

特に高齢の方々にとって、「歩く力」の低下は日常生活が不自由になるだけではなく、転倒や生活習慣病・認知症の発症につながると多くの専門家が指摘しています。

(1) 「歩く力」が低下する原因

日常の身体活動量が減少すると、抗重力筋（地球の重力に対抗して姿勢を保っている筋肉）が衰えて、歩行姿勢が悪くなって「歩く力」を低下させます。

(2) 「歩く力」が低下した高齢の方の歩行姿勢の特徴

- ① 背中が丸くなり、上体が前傾している
- ② 視線がいつも下方を見ている
- ③ 手が振れていない
- ④ 足が上がらず、摺り足で歩幅が小さい
- ⑤ 歩きに左右へのふらつきが見られる

(3) 「歩く力」はどのようにして鍛えるか

歩くために必要な筋肉（抗重力筋）を鍛え、良い歩行姿勢で歩くことを積み重ねる以外に方法はありません。弱りがちな筋肉の強化と歩行姿勢の矯正を出来るだけ早く始めること、粘り強く続けることが大切です。

良い歩行姿勢は、良い立ち姿から生まれます。
日常生活でも背筋を伸ばした姿勢を心掛けましょう。

◎当地区部会は、抗重力筋を鍛える“いきいきシニア体操”“いきいき健康体操”、歩く力の向上を目的とした“ポールでウォーク”を始めしています。（下の表を参照して下さい）



★地区部会の行事予定

詳しくは自治会からの回覧をご覧ください

10/3（月） 13:30	いきいきシニア体操	千城台コミュニティセンター
10/4（火） 10:00	ポールでウォーク	城北公園
10/5（水） 10:00	子育てサロン	御成台公園
10/12（水） 13:00	いきいきサロン水曜会	千城台自治会館
10/25（火）	ポールでウォーク	未定
10/28（金） 13:30	いきいきサロン金曜会	千城台公民館
10/29（土） 13:30	ガイドヘルプ講座	千城台公民館
11/7（月） 13:30	いきいきシニア体操	千城台コミュニティセンター
11/9（水） 13:00	いきいきサロン水曜会	千城台自治会館
11/21（月） 9:00	いきいき健康体操	千城台コミュニティセンター
11/25（金） 13:00	いきいきサロン金曜会	千城台公民館
11/26（土） 13:30	介護支援を学ぼう	千城台公民館