

## 花見川いきいきセンターだより 4月号



## 4月の行事予定



日	曜日		日	曜日	行事予定
1	土		17	月	氣功と体操講座・ 数とパズルで楽しく脳トレ! 講座 開講式
2	日		18	火	センターいきいき体操 座タップダンス健康法講座 開講式
3	月		19	水	
4	火	センターいきいき体操	20	木	
5	水		21	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール
6	木		22	土	
7	金	ボディケアスクール ミニボディケアスクール	23	日	
8	土		24	月	健康体操B講座 開講式
9	日		25	火	ハッスル!!脳トレ教室
10	月		26	水	
11	火	ハッスル!!脳トレ教室	27	木	いきいき脳・からだ活性化講座B 開講式
12	水		28	金	ボディケアスクール
13	木		29	土	
14	金	ボディケアスクール	30	日	
15	土				
16	日				

## お知らせ

## 【マスク着用について】

- ・3月13日（月）より、館内でのマスク着用は個人の判断となりました。
- ・カラオケ、合唱の活動も再開となりました。  
ただし、感染リスクの高い活動なので歌唱はマスクを着用して行って下さい。



## 【カラオケ一般開放の再開】

- ・カラオケの一般開放を再開しました。歌唱時はマスクを着用して下さい。  
対象：市内在住の60歳以上の方
- ・開催日程等、詳細は花見川いきいきセンターまでお問合せ下さい。



フレイルとは！！ 年を取って、心身の機能が低下した状態の事を言います。

(1) フレイルの可能性チェック～下の質問に対し、どちらかに○をつけましょう

↓↓

- |                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1 健康に気をつけた食事を心がけている             | は い・いいえ |
| 2 野菜料理と肉または魚を毎日2回以上食べている        | は い・いいえ |
| 3 さきいかやたくあん位の硬さの食品をかみ切れる        | は い・いいえ |
| 4 お茶や汁物でむせる事がある                 | いいえ・は い |
| 5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回、1年以上実施している | は い・いいえ |
| 6 歩行又は同等な身体活動を1日1時間以上実施している     | は い・いいえ |
| 7 歩行速度が速い                       | は い・いいえ |
| 8 昨年と比べて外出の回数が減った               | いいえ・は い |
| 9 1日1回以上、誰かと食事をしている             | は い・いいえ |
| 10 活気にあふれていると思う                 | は い・いいえ |
| 11 何よりもまず、物忘れが気になる              | いいえ・は い |

右側の欄についた○が

3～4個・・・フレイルの前段階      5個以上・・・フレイルのリスクが高い

(2) フレイルを予防する坐って出来る簡単な運動

◆膝を支える筋肉を鍛える運動（膝の痛みが軽減する事が期待出来る）

- ①椅子に浅く腰かけて背すじを伸ばす
- ②片側の脚が床と平行になる様に挙げ、ゆっくり伸ばす。反対側の脚も行なう

※脚を伸ばした時、つま先を膝の方へ傾けると強度が高まる（段差のない場所で安定した椅子を使用）

◆膝の関節の動きを良くする運動（膝の関節の動きが滑らかになる事が期待出来る）

- ①床に坐ってしっかり足を伸ばして手を臀部の後ろに置く
  - ②片側の踵をゆっくり身体側に滑らせ膝を曲げる
- ゆっくりと踵を戻す 反対側の脚も行なう ※回数は、無理のない範囲で行いましょう

(3) 「健康」「健幸」を目指しましょう

- ①楽しく良くかんで食事をしましょう（たん白質、ビタミンD～多めに摂取）
- ②毎日、身体を動かしましょう
- ③誰かと一緒に何かに取り組み、楽しみながら継続しましょう

※自分の「健康」「健幸」は、自分で守りましょう。



※利用案内は変更になる場合もありますのでご了承ください。

※当いきいきセンターには駐車場がありません。

※当センターをご利用の際は、身分証明書の提示をお願いしています。

また、新型コロナウイルス感染予防対策のため、マスクの着用及び手指消毒にご協力ください。

花見川いきいきセンター      TEL 043 (286) 8030

FAX 043 (286) 8031