

いきいき通信

梅雨も明け、いよいよ夏本番！コロナの制限もなくなり、久しぶりに花火大会が開かれる地域もあります。日本初の花火大会は、享保18年両国の花火大会でした。前年には、大飢饉や感染症の大流行があり多くの方が犠牲となりました。多くの犠牲者の慰霊を目的に始まったそうです。そんなことに思い馳せながら健康にすごせることを感謝したいと思います！

サロンの輪 広がっています！

現在、町内には30カ所のふれあい・いきいきサロンと3カ所の地区サロンが地域住民のみなさんによって開催されており、生活支援コーディネーターが訪問させていただいています！あわせて、介護予防運動と社会参加を促進する「サロン☆パス」事業にも多くの地域でご協力をして頂きありがとうございます！

サロンなど地域の集いの場に参加することは、健康づくりにとって大切だといわれます。こうした取り組みに挑戦してみたい！という方がいらっしゃいましたら生活支援コーディネーターと一緒に考えさせていただきます。是非お気軽にご相談下さい！

2023年 7月 24日(月)

この日は、参加者の女性が新聞で見つけたというレクリエーションに取り組みました！ペットボトルや新聞、ラップの芯など家にあるものを何でも使ってボールを落とさないように、打ち返すゲームです！はじめは一つのボールから、慣れてきたらボールの数を増やしていきます！なかなか難しく大盛り上がりしました！



実はこのレクリエーション嬉しい効果があります！複数のボールを目で追う眼球運動により、集中力やピントを合わせる力等が鍛えられます。瞬時に判断してボールを打ち返すことも神経系のトレーニングになっています。

徳政サロン

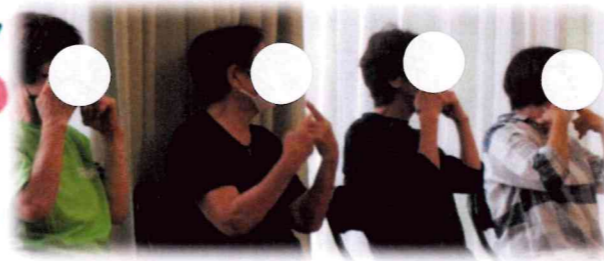
簡単に組み合わせて楽しくみんなでトレーニングできるので、皆さんも是非やってみてください！



山鹿なでしこ会

2023年 7月 12日(水)

この日は、行橋市で「笑いヨガ」の講師をしているさんをお招きして笑いヨガに挑戦しました！コロナ禍で外出の機会や人と会う機会が減ってしまっどこか気持ちが重くなっていませんか？特に一人暮らしをしている方は「もし、〇〇になったらどうしよう…」と考えなくていい心配をして不安な気持ちになってしまいがちです。そんなときは、口角を挙げてにこーっと笑いましょう！



- 《笑うことによるメリット》
- ①口角が上がると、脳から体が元気になるホルモンが放出される！
 - ②1分間笑い続けること=10分間のウォーキング 同等の運動量！
 - ③全世界共通のコミュニケーション 笑顔では世界で通じる！

笑顔は健康づくりの基礎！笑うことは、一人ではできません。地域に所属し、集いの場にいつでも元気に参加しておくことが大切です！

「こんにちは」の声の代わりに、笑い声で挨拶をする体操に取り組みました。集会所の中を歩きながら出会った人と「あはは😊」自然と笑顔が広がり、不思議と身体も温まりました。最後は、みんな笑顔で「いえーい！🎉」



生活支援コーディネーターからみなさんへ



暑さが本格的になってまいりました。熱中症は室内でも発生します！体温調節・水分補給など意識しましょう。8月はお休みをされるサロンもあります。無理せずサロン活動を続けていきましょう！

みやこ町社会福祉協議会 TEL: 0930-42-1000(本所)
TEL: