



はちみつ便り

=第21号=



発行；地域包括支援センター西新井本町

〒123 - 0845 足立区西新井本町 2 - 23 - 1 03 - 3856 - 6511

介護予防教室を終えて・・・

“気軽にできる楽しく体操 全2回”

～心も体も軽くしよう！～

11月25日・12月2日に足立区青少年センターをお借りし、介護予防教室を行いました。講師に足立区公認スポーツ指導員の瀬川晶子先生をお招きし、参加者の皆様・職員が一緒になって体を動かしました。今回の教室の中から、簡単ストレッチをご紹介します。



- 注意点
- ①痛いところまで伸ばさず、気持ちのよいところで10～20秒間保ちましょう。
 - ②息は止めず、リラックスして自然な呼吸を心がけましょう。
 - ③反動はつけずに、伸ばしているところを意識して行ないましょう。

【上半身のストレッチ】



手を組み、息を吸いながら上体を上に伸ばします。

【背中ストレッチ】

手を前で組み、手を伸ばしながら背中を丸めていきます。

※肩甲骨を伸ばす



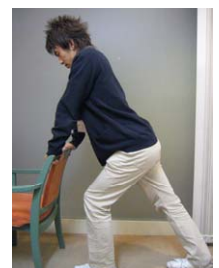
【胸のストレッチ】

後ろで手を組み、手を下に押しながら胸を張ります。



【ふくらはぎのストレッチ】

足を前後に開き、前足に体重をかけていきます。

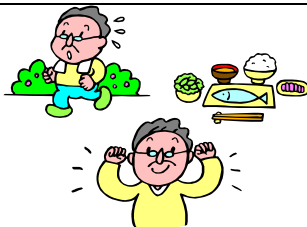


～教室の風景～



首のストレッチ中です。1,2,3・・・の掛声とともに、楽しい雰囲気の中教室は進みました。これからも様々な教室を予定しておりますので、興味を持たれた教室がございましたら、是非お気軽にご参加下さい。

〈食べた食品にチェックしよう〉



食べることを大切に！！

いろいろな食品を食べているかチェックしよう！

食品	チェック
①肉	
②魚介	
③卵	
④牛乳	
⑤大豆、大豆製品	
⑥緑黄色野菜	
⑦海藻	
⑧いも	
⑨果物	
⑩油脂	



バランスよくいろいろな食品を食べていますか？
元気でいきいきとした生活を送る為には、栄養バ
ランスのとれた食生活が大切です。

低栄養状態になると身体機能も低下して、老化が
急激に進みます。また、抵抗力も低下し風邪など
にもかかりやすくなってしまいます。

『バランスよく栄養を摂ること！』これが元
気の秘訣です。

私ども支援センターでは、下記の通り栄養に関
する教室を企画しております。皆様と一緒に栄養につ
いて考えていきたいと思っておりますので、皆様お誘
い合わせのうえ、ぜひご参加下さい。



※どうぞ、お気軽にお問合わせ下さい

電話； 3 8 5 6 - 6 5 1 1

『正しい知識で、正しく予防 ～栄養編～』

日時；平成 19 年 1 月 20・27 日

両日とも（土） 13:30～

会場；レーベンハウス



年の瀬を向かえ

在宅介護支援センターより地域包括支援センターへ
と生まれ変わり、今後益々皆様にとって、“信頼でき

る身近なセンター”を目指し、努力していきたいと思っております。年の瀬となり、寒さも一段
と厳しくなってきましたが、体調などを崩されることなくお元気に新年を迎えられますことを
心よりお祈り申し上げます。（押部）

気がつけば、もう 12 月です。2006 年も何かと暗い話題の多い 1 年でした。皆様にとって、
今年 1 年はどんな年でしたか？今年、冬のオリンピックに始まり、サッカーのワールドカップ
とスポーツ祭典の多い年でした。眠い目をこすり、テレビに釘付けとなり観戦をしました。
2007 年も国民が熱くひとつになり、活気づく 1 年になればと思っております。（関根）

4 月からスタートしたこの仕事も年の瀬を迎えようとしています。たくさんの人と関わりを持ち、
多くの体験を重ねて来ました。来年は、少しでも多く今の活動が伝わるようエネルギーを蓄え、
新年を迎えたいと考えています。（橋本）

「皆様に少しでもお役に立てるように」と隔月でお届けしているはちみつ便りも、第 21 号を発行
することができました。皆様の温かいお言葉やご指導があつてのことと感謝しております。来年も
皆様に身近に感じていただける支援センターを目指し、はちみつ便りをお届け
していきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。（伊藤）

