

はちみつ便り



〒123-0845足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

運動の秋 ~散歩に出掛けましょう~



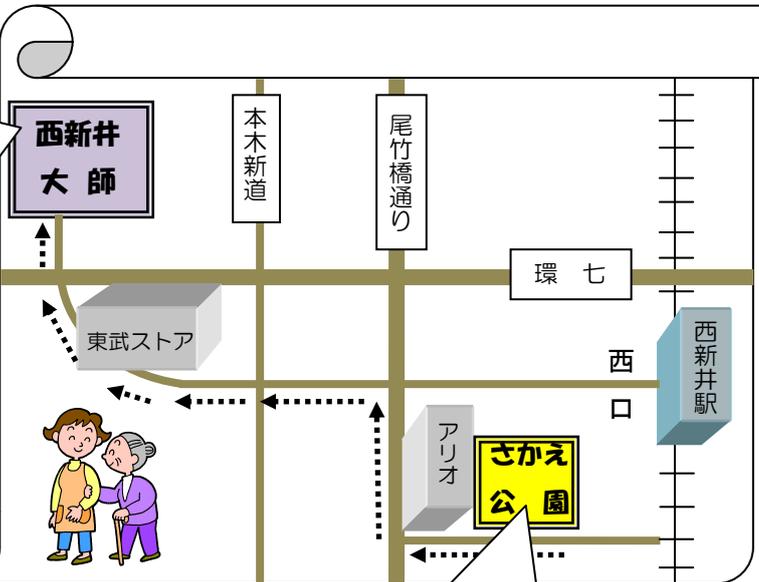
猛暑続きであった夏もようやく終わり、いよいよ秋の到来です。

秋には、「運動の秋」「食欲の秋」「芸術の秋」など様々な言葉が用いられます。

今回は、運動の秋をテーマに、当センター周辺で散歩（ウォーキング）ができる場所をご紹介します。散歩に代表される有酸素運動は、脳にリズムカルな刺激を与え、認知症予防に繋がるとも言われております。

西新井大師

皆様もよくご存じの場所。縁日は毎月1日、11日、21日に開かれ、境内や参道に植木、乾物などが出店されます。多くの方が散歩コースの一つとして利用されていることから、ご友人にもお会いできるかもしれません。



☆散歩（ウォーキング）の前に十分なストレッチをしましょう。（各10回程度）

- ・ 足首：片足のつま先を立て、ぐるぐるとまわします。
- ・ アキレス腱：片足を前に出し、もう一方の足を後ろに引き、前かがみになり、膝の後ろ周辺を十分に伸ばします。
- ・ 太もも：片足（膝辺り）を両手で持ちあげ、太ももをストレッチします。
- ・ 上半身：両手の指を交差に組んで、胸の位置まで上げて、ゆっくりと左右に動かします。また、そのまま組んだ手を頭の上にあげ、ゆっくり左右に動かします。



★足にあった靴を選びましょう。
つまずき防止の為に、つま先が上方に反った靴や指先の付け根が良く曲がる靴をお勧めします。



西新井さかえ公園（平成19年開園）

西新井栄町のA R I O（アリオ）と第七中学校に程近い、1ヘクタールにもおよぶ大きな公園です。遊歩道やトイレも整備され、近隣の子供達が元気一杯遊びまわっている姿がよく見られます。非常に景観も良く、散歩するにはお勧めです。



クロスワード

※カタカナで記入してください。

1		2	3	4
		5		
6	7			
8			9	
	10			

こたえ

--	--	--	--



ヒント
秋にちなんだ植物

秋と言えば、食欲・芸術・スポーツと色々思い浮かびます。今回のクロスワードで出た言葉を組みあわせると秋にちなんだ答えが出てきます。どんな答えが出るかは解いてのお楽しみ♪



【タテの鍵】

1. 空中フランクや綱渡りはここで見られます。
2. ミッキー○○○。ねずみ？
3. 墨を吐く海の生き物。
4. 秋は運動するのに○○○○○な(ちょうど良い)季節。
7. 目玉のことです。どんぐり○○○。
9. 秋の長雨で大活躍。



【ヨコの鍵】

1. 焼いたり蒸したりして食べる秋の味覚。甘い食べ物。
5. 不注意なことです。
6. 鋭い歯を持つ細長い魚。干物にしてたべます。
8. ○○を噛むような一味気ないことです。
9. 過ぎ去りしものです。
10. 大根や人参、ゴボウのことです。



※こたえは裏面をご覧ください。



介護予防教室を開催しました。

9月19日に『老いじたくについて』と題し、介護予防教室を開催しました。権利擁護センターの阿部氏を講師に迎え、老後の備えや金銭管理等についてご講義をいただきました。参加者の方々も熱心に聞き入れ、「大変勉強になり、今後は安心して老後が迎えられる。」と、大変好評でした。

『老いじたくについて』4つのポイント

- ①心身の健康に気をつけましょう。
- ②身の回りの整理をしましょう。
- ③判断能力が衰えてきた時に備えて信頼できる親族に気持ちを伝えておきましょう。
- ④親族がいない場合は、相談機関に相談し、将来に備えた制度を利用しましょう。

お知らせです



平成24年10月17日(水)

介護予防教室『運動機能を高めよう～のびのびストレッチ～』

平成24年10月24日(水)

合同介護者教室『認知症サポーター養成講座』

平成24年12月20日(木)《予定》

もの忘れ相談

各教室の参加・もの忘れ相談は予約が必要です。詳しくは支援センターまでご連絡ください。

