

# おしどり ふれあいだより

第 147 号  
(2023 年 2 月号)

〒520-3244 湖南市サイドタウン 3 丁目 15-18  
TEL (0748) 74-0005 / FAX 74-0403  
E-mail oshidori@chiiroba.jp



**【総合事業】ふれあいの家おしどりニュース** (毎週火・金曜日 ふれあい楽舎にて活動中)

## 節分行事 巻く! 撒く! 描く! そして・・・食べる!!

「鬼はあ～外あー、福はあ～内いー!」

節分と言えばこの文言! そして、恵方巻きで福を呼び込み、いわしを焼いて鬼を追い払う・・・この2月の行事には、**手先や上半身の運動、五感をはたらかせての認知症予防など心身にとっていろんな効果もあります。**そして何と言っても笑いが一番の健康効果です! 火曜日・金曜日でそれぞれ違った節分を楽しみました!



「はっじめて巻いたあ!」と男性Nさん。  
女性陣の優しいアドバイスが温かいです。



上半身を使って鬼退治! おかげでみなさんに福が呼び込めました(鬼はそとー! ばかりだった気もしますが・・・)



### 節分いわしで「脳いきいきアート」

いわしを見て、さわって、においで・・・  
頭を活性化させ感じたままを絵にするアートです。

美味しそうなおきな魚が描けました。いわしかサンマかサバか、見る方のおすきな様に。大変良く出来ました。家に帰るとみんなが自分の想いのままの魚を言って大笑い。楽しい一日でした。(Sさん)



描いた後は塩焼きにして美味しくいただきました \(\o/\)

### 【総合事業】ふれあいの家おしどり

#### ご利用について

- 開所日 毎週火曜・金曜日 (\*月8回)
- 場 所 湖南市サイドタウン3-15-18  
「ふれあい楽舎」

#### ○ご利用の対象者

- (1) 要支援1または2の方
- (2) 総合事業対象者に該当する方

(1)の方は介護認定を受けた方です。(2)の方は「チェックリスト」による聞き取りを受けた方です。  
ご利用につきましては、**担当のケアマネジャーさん**又は**湖南市地域包括支援センター**へご相談下さい。

## 地域のふれあい活動より

おしどりでは、地域の方が安心して集える場を目指し、地域で元気に過ごせるように様々な催しをおこなっています。

## ぼだいじブレイル予防教室

自治会館での開催 2 回目です。この日は初めて地域のブレイルサポーターさん 2 名も参加してくださいました。菩提寺地域全体が元気でいられるようにと始めた活動です。これからもたくさんの人の支えをいただいて続けて行ければと思います。今後ご支援よろしくお祈いします。

12月の教室で「ポールウォーキングとノルディックウォーキングの違いは何ですか?」と質問がありました。1月の教室では実際に体験していただきながらこれらの歩き方を紹介させていただきました。



今回はポールウォーキングについて少しご紹介します。

### ポールウォーキング

両手に 2 本の専用ポールを持って歩きます。転倒を予防し、ウォーキングの安全性を高めます。姿勢よく歩けるので短時間で高い運動効果が得られます。

あごを引く。  
目線は目の  
高さの15m先

グリップは  
親指  
中指  
薬指  
の3本。  
軽く支える

足を前に出す

歩幅は、普段より  
半歩広く



肩の力を抜いてリラックス。  
腕は自然に前後にスイング

背中をスッと伸ばす

長〜い足をイメージして  
歩く。おへそから足が  
伸びているような感じで

重心移動は  
スムーズに

ポールを軽やかに突く。  
場所は手と反対側の  
足のかかとの近く

## おしどり 4コマ劇場 第118話 体力測定



◎ほんとうはいけるんです!

おしどりふれあいだよりは、法人のホームページにも掲載しています。また、ふれあいの家の日々の活動もブログに掲載しています。ぜひご覧ください。

近江ちいるば会

検索