

おしどり ふれあいだより

第 150 号

(2023 年 5 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

動くからだ、躍るこころ!



さあ始めよう! 筋活 せいかわ?

【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)

5月から新型コロナの5類移行に伴い新しい生活スタイルがスタートしました。いよいよアフターコロナです! 感染対策はしっかりと行いながらですが、人が生きて行く上で最も大切な要素の一つ「他者との交わり」の機会がたくさんできる活動をおこなっていきたいです。ふれあい楽舎からあちこちへ、心おどらせ体を動かしに行きましょう!

ポッチャ 対外試合に行きました!

～デイケアの家おしどりにて～



再会を喜び合う場面もありました!



試合結果よりも大事なのは交わりです!

ふれあいの家・デイケアの家の両「おしどり」では、長いコロナ禍での活動制限によってそれぞれの場所でポッチャ競技を楽しんで来ました。今回初の対外試合が実現しました。楽しく交流ができたのはもちろんのことですが、違ったメンバーとの交流は多くの刺激もたらされたようです。

「次も勝ちたい!」「またやってみよう!」という意欲が生まれ、次回の開催まで楽しみにして待つ、日頃のポッチャに今までより意欲的に取り組むなど、目標や目的・期待感を持った生活へとつながって行きます。

また、同年代の方が元気に歩く姿や上手く投げる様子を見ることができ、ポッチャいう共通の競技を通じたからこそ感じられたこともあったのではないのでしょうか。

交流戦を終えて「楽しかったあ」の先には、次回を見据えてのより質の高い生活・活動と、「まだまだ自分もできるのでは?」といった生活意欲の高揚がありました。

“あの場所”で春のティータイム

以前朝の散歩をしたとき、「ここの公園でお茶するのも良いなあ」という話が出ていたので、4月の良い天気の日、さくら餅を持って近くの公園でお茶をしました。八重桜や紅葉の若葉がまぶしく、皆さんニコニコ笑顔。いつもの部屋を出て外でいただくお茶はいつもにも増しておいしく感じました。



新メンバーさんご紹介

4月から毎週金曜日に来られているMさんです。お出かけするのがとても好きとのこと。ふれあいの家のみなさんと一緒にお出かけできるのを楽しみにされています。

週に一回外に出られるのは気分転換になっていいことです。ここではいろんなお話も聞けて楽しいです。



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。

ほだいじフレイル予防教室

インターバル速歩で楽しくウォーキング

新緑の季節を迎え外で歩きやすい日が多くなりました。フレイル予防教室でもみなさんと自然を感じながら外歩きをしています。教室では理学療法士のアドバイスを受けながら「**インターバル速歩**」にチャレンジして楽しく歩いています。



インターバル速歩

どんな歩き方？

インターバル速歩は、「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を数分間ずつ交互に繰り返すウォーキング法です。長野県の国立大学の教授によって考案され科学的根拠に基づいて提唱されています。

どんな効果がある？

- 筋力・持久力の向上
- 認知症の予防
- 生活習慣病の改善
- 関節痛の改善
- 骨粗しょう症の改善
- 熱中症の予防

などの効果があることがわかっています。インターバル速歩は、在宅生活において**フレイル状態を予防するため**に最も有効な運動の一つと言えます。

どうやって歩く？

視線：
25m先、やや斜め下を見る。

姿勢：
背筋を伸ばして胸を張る。

歩幅：
大腿で。



肘：
90度に曲げる。後ろに引く。

足：
着地はつま先を上げて踵から。蹴る方は足の指で地面を押し。

- ・速歩のスピードは「ややきついなあ」と感じる程度で。
- ・さっさか歩き3分とゆっくり歩き3分を繰り返します。
- ・朝・昼・夜とこまめに分けておこなっても大丈夫。

おしどり 4コマ劇場 第121話 食器が割れた



☺食器が割れても平穏なおしどりでした

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。

ふれあいの家おしどり

検索