

## 地域交流サロンがお休みの中で 心配なこと・出来る事

令和3年は、年明け早々に緊急事態宣言発出、そして再度の宣言発出と、自粛生活が続いています。ワクチン接種も始まりましたが、まだ終息は見えてこない現状です。

コロナ禍で、「新しい日常」「ウィズ・コロナ」などの暮らし方を少しずつ変え、コロナが収まるのを静かに祈るような日々。それまで地域での繋がりを大切だと感じ、様々な形で交流の場が作られてきました。しかし、現在は残念ながら「地域交流サロン」（集いの場）をお休みしているところが多く、コロナも心配だけど、孤立やフレイルも心配されています。



## きょういく・きょうよう

高齢者が元気に過ごすキーワード「きょういく」と「きょうよう」と言われます。

「きょういく」・・・今日、行くところがある

「きょうよう」・・・今日、用がある

心理学者の多湖輝（たごあきら）さんが『100歳になっても脳を元気に動かす習慣術』で紹介、天声人語で取り上げられ、口伝てに広まったようです。

「地域交流サロン」は「行くところ」であり、「用事」でした。

折角できたサロンを工夫しながら、開催されているところもありますが、会場の環境や事情などで、やむなくお休みの所が多いようです。それぞれが再開の時期を探っていらっしゃるようです。



コロナ終息にはまだしばらく時間がありそうです。

早く親しい人と気兼ねなく会いたいです・・・

この機会にパソコンやスマホデビューはいかがでしょう。

ビデオ通話でオンライン飲み会？に挑戦するのはどうでしょうか。

伝統的な「おたより」もいかがでしょう。

皆さんが笑顔で再会できるまで、元気で待ちましょう。

現在私たち「スキップ」も取材を控えております。今号は平成27年に掲載した「ちょこっと体操」を再編してご紹介します。皆さんの自粛生活中、簡単にできる体操なのでお試しください。

なお、くれぐれも無理をせず、体調とご相談の上行ってください。

脳トレの解答は 【日常】

# ♥ココロとカラダで呼吸をしよう

## 免疫力 ↑

「ちょっと体操」を  
毎日の習慣にして コツコツ続けましょう

体操監修 今村 秀治さん  
ヨガインストラクター（インド政府公認）  
座間市在住。座間市視覚障がい者協会会員。  
出張ヨガ健康体操の講師をしています。  
誰でも気軽にできる「座ヨガ」（椅子に座っ  
て行う）で、ひとり一人のココロとカラダ  
を元気にしたいと活動中。

### ① 「爪もみ体操」

- ① 爪の生え際を、反対側の手の親指と人差し指で 両側からつまんで、時計回りにもみます。
- ② 右手の親指、人差し指、中指、薬指、小指を10秒ずつもみ、次に左手の親指、人差し指、中指、薬指、小指を10秒ずつ、**少し痛いけど気持ちいいくらい**にもみます。



だいたいこの位置でOK



1日に2・3回がお勧め。  
全部もんでも2分ほどです。

血流が良くなり、腰痛、肩こり、耳鳴り、不眠  
不定愁訴などの症状の改善例が報告されています。

### ② 「骨盤步行体操」

- ① 正面を向き、背筋を伸ばし椅子に浅く腰かけます。
- ② 写真のように両手を後ろに回し、指を組みます。
- ③ 左右交互に足踏みを30回。  
\*30回を1セットとし1日3セットを目安に行います。



息を止めず 1, 2, 3・30 と声を出し、  
数を数えながら行いましょう。

足踏みにより骨盤が正しい位置に矯正され 姿勢が  
良くなり、お腹の筋力アップにより 太ももの引き  
締め効果があると報告されています。

### ④ 「半月板くるくる体操」

- ① イスに浅く腰掛け、両手を重ねて右の膝の上に置きます。
- ② 右膝に両手を置いたまま、膝のお皿を内側から外側へ10回まわし、次に外側から内側へ10回まわします。
- ③ 内回し、外回しを交互に10回ずつ計40回行います。



膝を包み込むよう  
に手を置き、大き  
くまわします。



★治療中の方は医師に相  
談してください。

膝の周りが温かくなり、血液の循  
環が良くなり ひざ痛の改善、予防  
に効果的と報告されています。朝  
と晩、習慣にして気長に行いま  
しょう。

### ③ 「ふくらはぎパンパン体操」

- ① ふくらはぎを両手で包み  
右足のひざ→足首、足首→ひざを パンパンと叩きます。  
1往復10回を目安に、4往復40回叩きます。（1セット）
- ② 次に①と同じように左足をパンパンと叩きます。



顔を上げ、前を向いて行うと効果的です。

左右1～2セットを習慣にして繰り返しましょう。

ふくらはぎは「第2の心臓」

ふくらはぎは下半身に滞りやすい血液を ポンプのよう  
に心臓へ送り返し、心臓の動きをコントロールしています。

# みんなの掲示板

## スキップより皆様にお礼を申し上げます



「スキップ」は「イオン黄色いレシートキャンペーン」に一昨年より参加しています。

皆様にご支援いただき、印刷用紙、封筒、インクなど事務用品を頂きました。

コロナ禍ではありましたが、多くの皆様に応援いただいたことに、心より感謝申し上げます。

終息の見えない状況ではありますが、少しずつ活動は続けていきますので、変わらずの応援をよろしくお願い申し上げます。

今年も参加します。

\*黄色いレシートキャンペーンは

イオンが地域で活動しているボランティア団体などに対し、売上げの一部をイオンが活動の役に立つようにと物品を助成している社会貢献の事業です。

スキップ一同

## ことわざ穴埋めパズル

脳トレ

空欄に下欄の漢字を入れてことわざを完成させてください。残った漢字を使った熟語は何でしょう。

ら ぬ が

る 子 は  つ

は 百  の

う は  れ の  め

は 友 を  ぶ

逢 酒 知 育 常 薬 類  
仏 日 始 寝 別 長 呼

答



解答は表紙に

## 新鮮市場なかや座間入谷店

お買い物が不便な地区の皆様

新鮮市場なかやは座間市内を中心にお買い物送迎車の運行を行っています。



仲屋商事本部 046-266-5177 担当若林

## 広告

地域ごとのお住いの地域の自治会で、地域ごとのお住いの地域の自治会で、より相談の上、自治会担当者様

私たちと一緒に活動しませんか？

## スキップ会員募集！！

「老いても座間で暮らす」には、、、どのように暮らしたいか、何があれば良いのか等、自分達の知りたい事を調べ発信しています。

主な活動は、

- ・「情報交流カフェ スキップ」の発行
- ・上記発行のための取材や情報収集
- ・講座やイベントの企画、運営 など

定例会：毎月第2水曜日 13:00～15:00

会場は主にサニープレイス座間で開催

年会費：1000円（入会金なし）

発行：「スキップ」 さまの介護情報誌を作る会  
お問合せ：046-252-4727 安部

令和3年5月 発行 (650部)

## お知らせ情報募集！（無料）

講座・イベント開催など

\*左記問合せ先までご連絡ください