

照陽の家だより

～ コロナに負けるな！ 自宅で健康対策 ～

現在、コロナウィルスの影響で外出自粛が促されています。この影響で外出が少なくなるだけではなく、友達と会う機会や誰かと話しをすることが少なくなってしまうがちです。外出が減ることで身体が弱くなったり、友達との会話もなくなることで気分が落ち込みやすかったりと……。今回はこの虚弱に打ち勝つために自宅でできる簡単な体操などをご紹介します！



～「1日1回」椅子を使ったちょこっと体操！～

①まずは「姿勢」から！

手を組んでゆっくり背伸びをしてみましょう。
できたら手を伸ばしたまま左右に身体を倒しましょう。
次は両手を胸に当てゆっくりと左右を向きましょう。



②ちょこっと「腹筋①」

両足を床から10回浮かしてみましょ。できる方は20回。
背もたれから背中を離して、浅く座ってみましょ。



③ちょこっと「腹筋②」

両足を浮かしたまま20秒姿勢を保ちましょ。
できるだけ足を高い位置に挙げてみましょ。

④ちょこっと「スクワット！」

椅子の後ろに立ち、手を添えて膝の曲げ伸ばしをしてみましょ。
無理をせず浅く膝を曲げてOK。目標回数は20回。



～番外編～

①たまには家族、友人に電話をかけてみよう！

日常生活中で誰かとしゃべることはとても大切です。
近況報告など何でも良いので誰かと話をする機会を作りましょ。

②集団を避け、陽を浴びる時間をつくろう！

自宅から一步外にでて玄関前などで陽に当たりましょ。
陽を浴びると高齢者うつ、認知症予防にと言われてましょ。
1日15分位が良いとされてましょ。
ついでに人混みを避けた場所でウォーキングなど良いかもしれましょ。



～ 住み慣れた地域でいつまでも ～
地域支え愛ほっとガーデン トミさんの家
いきいきサロン実行委員会



今日は何して遊ぶ？



さくら、満開！



触れ合い



魚釣り



陽を浴びて、玉入れ



転倒防止体操

照陽の家は住み慣れた地域において、高齢者の方、お子様、地域の方、誰もが集い、多様なサービスや活動の中で支え合う拠点です。



米子市許可地域型小規模保育

ひなたぼっこ保育園の日常



お散歩



入園式



桜の木の下で遊びました。

ひなたぼっこ保育園では、総合的な遊びの中で一人ひとりの子どもの育ちを大切にしながら共生ホームの利点を生かし、高齢者また地域の人々との関わりの中で人にやさしく豊かな人間性を育てていきたいと思ひます。

今月の言葉 もっとも大きな貧困は、孤独です。～ホセ・ムヒカ～