

暑い暑い夏も終わり、朝晩は涼しいとゆうよりも寒さを感じるようになって来ました、それでも日中はまだまだ暑く、熱中症には注意し、また、これからの台風シーズンに備えて、雨、風対策を考慮しながら身体には気を付けて、元気に過ごしていきましょう！



8月のイベント

8月もイベント数が少ないながらも、皆さんの協力を得て、行う事が出来ました。

ぐるっと大槌さんの「思い出の品返還」では、災害に遭った写真等を綺麗に修復して持ち主に返す催し、社協さんの「健康のつぼ」、地域包括さんの「楽しく体操」、みらい新聞さんの「写真教室」には多くの子供達の参加があり、楽しそうに写真撮影をしていました、予防医学さんの「健康相談」、初めて開催されたバプテストさんの「お茶子の会」には大学生のボランティアも加



わり、ストレッチ運動やメモ帳のカバー作りカバーは色取り取りの和紙を用いての作成でした。

支援員が中心となって行われた「匂い袋」は談話室前に咲いたラベンダーの花を摘み取り作成、「ペーパークラフト」については余っ



たカレンダーや使用済みのチラシ等を再利用して作った製品となりました。

これからも、いろいろと企画していきたいと考えていますので、協力を願います。

また、宝くじ財団協賛でサカタの種さんからいただいた花苗、プランターの配布には、皆さんの協力をいただき配布することが出来ました。ありがとうございました。綺麗に咲いていますか！

談話室からのお知らせ

これから、イベントの開催が少なくなり、皆さん談話室に来る機会も減ってきます、なるべく沢山の方に来て頂くよう、企画していきます、また、イベントが無くても、談話室に来てもらえば嬉しいです。お喋りをしながら、お茶でも飲みましょう。

9月予定表

4日	香り袋	10:00~
9日	足湯・手芸(神戸大学)	10:00~
11日	ふれあいサロン(岩)	10:00~
11日	健康相談(予防医学)	13:30~
13日	お茶っこ(バプテスト)	10:30~
17日	マット作り	10:00~
26日	ケーナとハーブコンサート	13:00~

ながらトレーニング

少しの空き時間を利用して、行うトレーニングです(家でテレビを見ながら、トイレで、仕事中や電車、バスの移動中等)

7秒×3回の短時間、全力で筋肉に力を加えることで、筋力アップの効果があります、筋肉を鍛えると代謝が上がるため、脂肪が燃えやすくなります、関節への負担がなく、安全に行える筋トレです。

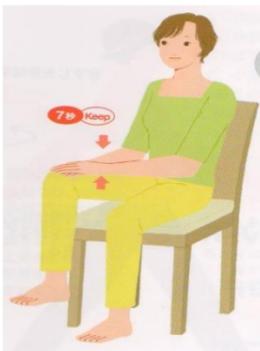
腹筋を鍛える

足をそろえて、なるべく深く椅子に座る、ゆっくりと腹部をひねり両手で椅子をつかみ、7秒保つ、左右交互に3回行う、椅子の背をつかめないときは、座面をつかんでもよい。



片脚を上げ、両手を重ねて膝の上に置く、両手全力で脚を下に押し脚は押されないように全力で抵抗し、7秒保つ、左右交互に3回行う

上体を少し傾斜させ、おなかを思い切りへこませて、7秒保つ、次に上体を起こしながら、おなかを思い切りふくらませて、7秒保つ、これを交互に3回行う。



太ももを鍛える

椅子に座ったまま、足を10cmほど開く、全力で左右の膝を押し合い、7秒保つ。

足を肩幅くらい開いて立ち、足先はハの字に、そのまま両膝をかるく曲げ、膝を内側に全力でしぼり込んで、7秒保つ。(左右の膝はくっつかなくてもよい)



全脚体を鍛える

椅子に座り、左右の足首を交差させ、互いに全力で押し合い、7秒保つ、これを交互に行う。

電話中や行列待ちの時は、両膝をかるく曲げて立ち、7秒保つ、又エスカレーター等では爪先立で、7秒保つ。

健康事医学典から抜粋



仮設からの引っ越し始まる

仮設に入居してから、早いもので2年2ヶ月の歳月が経過しようとしています、ようやく復興の兆しが見えて、当仮設から2家族の新居への引っ越しがきました、おめでとうございます。

山崎さんと佐々木さんです。

新居に引っ越しされても

遊びに来てくださいね。！ 待ってます。！