

師走に入り、早いもので今年も1ヶ月余りを残すのみとなりました。

皆さんは、今年1年はどのような年だったでしょうか、なんか、あっとゆうまに、過ぎ去ったように感じられてなりません。

4月に始まった、NHKの朝ドラ「あまちゃん」で話題になった言葉「じぇじぇじぇ」が今年の流行語大賞に選ばれたと報道されていました、プロ野球では楽天が苦節9年めで初めての日本一になり、今年東北が多く取り上げられ、話題になったように感じられました。

話題が覚めて、忘れられない内に復興が早く進むように願いたいものですね。

それでも、まだ、1ヶ月余り残ってます、年末に向けて、色々な行事等があり、何かと忙しくはなりますが、風邪など引かずに元気に過ごし、良い年を迎えましょう。



11月のイベント

11月当初は、イベントの数が少なく心配しましたが、順次増えてきて前月並みに開催することが出来ました。

まず、自治会主催で「ててごと」から提供された、手提げセットは、端切れを縫い合わせ、裏地をつけての作成、クリスマスセットは、サンタや熊さんなど8種類の小物を手作りし飾り付け、また、物資で戴いた生地でのショール作りと支援員の指導の下に行われた。



その他、今月初めて「三陸ブレーメン」の沖縄民謡が開かれ、一緒に歌や踊りと沖縄民謡を堪能しました、「岩手生協」のお茶っこサロンでは鍋敷き作り、「日本パプテスト」のお茶会では、ハサミ入れを生地を張り合わせて作成、「神戸大学」の学生さん達による、足湯と籠作りでは、皆さん足湯よりも籠作りを選択し、荷造り用PPバンドでの籠作りに一生懸命でした、また、健康相談や暮らしの無料相談が行われましたが、無料相談に於いては、相談者はいませんでした、せっかく弁護士さんが来ていますので、色々な相談が幅広く出来ると思いますので、利用してみても如何でしょうか。



鍋敷きづくり

ハサミ入れづくり

今月の健康

呼吸筋ストレッチ

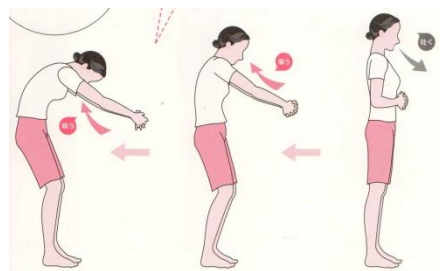
今月も引き続き、呼吸筋ストレッチの「精神を安定させる」と「気分を爽快にする」ストレッチを紹介します。

精神を安定させる

背筋は深い呼吸をする為に大切な筋肉です、背筋を十分に伸ばしながら深い呼吸をすることで、緊張がやわらぎ、副交感神経の働きが活発になり、リラックスできます、背中の広範囲のこりもほぐれるので、リラックス効果が高まります。

足をかるく開き、背すじを伸ばして立つ、手の平を手前にして両手を組み、みずおちにあて、口からゆっくり息を吐き出す。

息を全部吐ききったら、腕を前に伸ばしながら鼻から息を少しずつ吸い、背中を丸めていく、身体の重心を、かかとにかけたまま行う。



鼻から息を吸いながらおなかをへこませ、胸の前でボールを抱えるイメージで背中を丸め、息を吸いきったら、口から息をゆっくり吐き出しながら、最初の姿勢に戻る。(立ったままでバランスがとれないときは、椅子に座って行っても良い)

注意：腕を前に伸ばす時に肩が力まないように、また、腰を曲げたり、お尻を後ろに突き出さないこと。

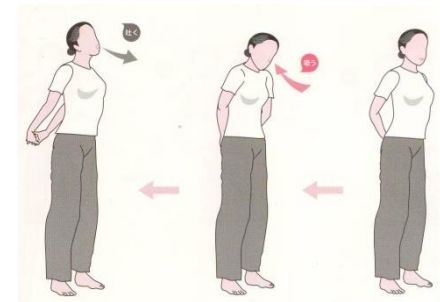
気分を爽快にする

息を吐き出しながら、胸とおなかを大きく伸ばしすストレッチです。胸とおなかを反らすことで息を吐き切りますが、このとき、いやなことも吐き出すような気持ちで行いましょう、胸とおなかの筋肉がほぐれると、リラックスするため、気分をリフレッシュさせる効果があります。

足を肩幅くらいに開いて、両手を腰の後ろで組む。

鼻からゆっくり息を吸いながら、両肩をやや前方に寄せる。

口から息を少しずつ吐きながら、両手を上げていき、胸とおなかを前に突き出し、上半身の前側を伸ばす、息をすべて吐き切ったら、最初の姿勢に戻る。



注意：両腕を後ろに上げ過ぎると、身体が前に倒れるので注意、また膝を曲げると十分に、胸とおなかを伸ばせないで、脚を伸ばして行う事。

談話室からのお知らせ

年末にかけて、高齢者を狙った詐欺事件が増えてきます、最近の手口は巧妙になっています、少しでもおかしいと思った時は、誰かに相談してから、対応し、詐欺に遭わないように気を付けましょう。

年末、年始の支援員の休日は以下の通りです。

12月28日(土)～1月5日(日)まで

事務局は出勤していますので、急用の時は下記まで連絡下さい。

TEL 0193-41-2780

12月予定表

2日	消火訓練(消防署)	10:00～
2日	健康相談(予防医学)	13:30～
4日	クリスマス会(カリタス)	10:30～
9日	味の素料理教室(福祉課)	10:00～
11日	ふれあいサロン(岩手生協)	10:00～
12日	楽しく体操(地域包括)	13:30～
18日	クリスマス会(パプテスト)	14:00～
23日	忘年会(北海道胆振組)	
25日	健康相談(予防医学)	13:30～
27日	思い出の品返還(ぐるっと大槌)	10:00～

上記予定のない日には

23日に向けての、踊りの練習やお手伝いをお願いします!