

介護予防エクササイズ

実践編 その1

半身を浮かせながら左右のバランスをとることで、腹部・股関節回りなどの筋肉のアンバランスを改善し、バランスのとりのしやすいカラダを作ります。左右に偏った姿勢の改善にもつながります。

Vol.3 バランス力を高めるエクササイズ

側方リーチ

10回～15回

1 椅子に座って姿勢を正し、両足を床にしっかりつけます。両腕を広げ、水平に伸ばします。



ピシッ

安全に使える椅子を用意しましょう!

ポイント解説

苦手と感じる側を強化する!

左右にカラダを動かすと、動きにくい側を自分で感じる場合があります。その場合は、苦手だなと感じる方の回数を増やし、アンバランスを改善しましょう!

2 片足のお尻を浮かせ、浮かせたお尻と反対側の手を遠くへ引っ張られるようイメージで伸ばし、その状態で約5秒バランスを保ちます。反対側も同様に行います。



お尻が...



イテテ!

慣れてきた方は足を床から離してやってみましょう!



温かいご寄付 ありがとうございます

令和3年4月16日～7月15日受付分

【物品寄附】

・石崎 孝子 様：介護用品、おしりふきリハビリパンツ

災害義援金の募集について

大崎市共同募金会では、下記の災害義援金の受付を開始しております。

「令和3年7月大雨災害静岡県義援金」

【受付期間】

令和3年7月8日～10月29日

受付：大崎市共同募金会 岩出山支所

電話 72-5050

福祉に関する困りごと相談・提供窓口

【通いながら楽しく健康増進!】

岩出山あったか村デイサービスセンター

☎ 72-5051

【介護サービスへ繋ぐ架け橋】

岩出山あったか村居宅介護支援事業所

☎ 72-4865

【福祉分野の総合相談窓口】

玉造地域包括支援センター

☎ 72-4888

まずはお気軽にご連絡ください。

大崎市社会福祉協議会岩出山支所だより

あったか新聞

令和3年 2021 8 月号

発行) VOL.115
社会福祉法人
大崎市社会福祉協議会岩出山支所
〒989-6434
大崎市岩出山下川原町100番地8
TEL 0229-72-5050 FAX 0229-72-5057

おしらせ 事業紹介

はい、チーズ!

フラワーロード植栽事業を実施しました!



7月4日(日)あったか村沿いの近隣親交会・各施設の皆様との「顔の見える関係づくり」を目指して、植栽事業を実施しました!今回は合計700本のお花を地域の皆様と植栽することができました。お近くを通られた際はかわいらしいお花たちをぜひお楽しみください!



ご協力いただいた皆様、ありがとうございました!



おしらせ 事業紹介

第1回社会福祉協力員会議を開催しました

6月28日～30日にかけて、コロナ感染対策を講じながら、第1回社会福祉協力員会議を地区ごとに開催しました。

当日は委嘱状交付のほか、社会福祉協議会と地域を結ぶ架け橋として、地域見守りネットワーク活動への協力(ちょっとした変化に気づくこと)や、地域のお茶っこ会推進を通じた住民福祉の向上へのご協力をお願いしました。

委嘱状交付の様子



池月地区

～社会福祉協力員の皆様、地域福祉事業へのご協力よろしくお祈いします!～



真山地区



上野目地区



岩出山地区



西大崎地区

おめでとうございます

百歳

社会福祉協議会より、花束を贈呈させていただきました。
これからも健康に気を付けて、元気にお過ごしください！



5月27日 地区公民館にて

佐々木 ひさを 様

「百歳体操で、元気に百歳達成！」
地区公民館での活動終了後、
仲間の皆さんにお祝いいただきました。
コロナが一日も早く終息し、東京のひ孫さんに
会える日を楽しみにしているそうです。



6月21日 ご自宅にて

橋本 秀子 様

元気の秘訣は「毎朝自己流で体操をし、
食事はなんでも食べるようにしている」
とのこと。
コロナが終息したら、孫やひ孫たち
みんなが揃って、100歳のお祝いをして
もらうのを楽しみにしているそうです。



座学のほか、日常の困りごと
に関する生活動作アンケート
調査を実施しました。



コロナ禍に対応し、少人数でできる
レクリエーションを実施しました。



ぜひご利用ください！

【感染予防 貸し出し物品】

- ・アクリルパネル(2種類)
幅 60cm 3枚 幅 90cm 4枚
- ・非接触型検温器

※使用後は消毒をお願いします。

7月18日(日)一の坪お茶っこ飲み会にお邪魔し、
出前講座を実施しました。
久しぶりの開催となったということで「みんなで
集まるとやっぱり楽しいね」など、お茶っこ会再開を
喜ぶ声が多数聞かれました。



GAKUVOLA おおさき メンバー募集！



対象者

岩出山地域内に通う学生・岩出山地域在住の
学生でボランティア活動や福祉に関心のある方

活動地域・内容

GAKUVOLA おおさきに登録をし、できる範
囲でのボランティア活動や研修に参加するこ
とを通して、身近にある福祉について学習を深
めます。

【活動地域】

古川地域・岩出山地域



申込方法

『登録申込書』に必要事項を記入の上、本会へ
直接または学校の担当の先生を通じてお申し込
みください。

【GAKUVOLA おおさきへのお申込み】

TEL：72-5050 担当：山縣・鹿野



いきいきクラブ

(大崎市受託事業)



1年5か月ぶりに昼食が再開しました！

寂しいけれど、間隔をあげ、パネルを挟み、
「もくしょく黙食」を徹底しています。

今月の創作活動



おりがみ DE パラソルづくり

玉造地域包括支援センターの ひとつこと掲示板

“熱中症” に気をつけましょう

～ マスク着用により、熱中症のリスクが高まります～

のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1時間ごとにコップ一杯！



1日あたり
1.2Lを目安に



大量に汗をかいたときは
塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう



一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を
循環させるだけで、換気は行っていません

・窓とドアなど
2か所を開ける



・扇風機や換気扇を併用する



引用：厚生労働省 HP 「熱中症予防のための情報・資料サイト」