

SHIRATORI

~Information~

発行 社会福祉法人しらとり会
 発行責任者 理事長 正田 信夫
 〒739-2105 東広島市高屋町松山 267-1
 TEL 082-493-8751
 FAX 082-493-8752
 E-mail shiratori@vega.ocn.ne.jp
 http://shiratorikai.com

~ 「40歳からの健康週間」 ~

「40歳からの健康週間」をご存知でしょうか？「40歳からの健康週間」とは、壮年期からの日常的な健康管理の重要性について、広く国民の理解と関心を深めてもらう週間のことです。1984（昭和59）年から厚生労働省が実施し、今年は10月12日から18日の一週間が健康週間にあたります。

一般に40代は、ホルモンのバランスが崩れ出し、十分な運動を心掛けないと筋肉量や持久力の基礎代謝が衰え始めると言われています。また日頃のストレスも重なって心身に不調の現れが出る年代です。そのため、40歳を過ぎたら、筋肉を鍛えるトレーニングがいいと言われています。

そこで今回は、利用者・職員有志に日頃の運動について聞いてみました。

Q1. 日頃、体を動かすことをしていますか。

している：15人 していない：5人

Q2. Q1で「している」と答えた人について

①どんなことをしていますか。

(毎日している)

- ・ 20分散歩をしている ・ 30分歩いている
- ・ 意識して階段を上っている ・ 腹筋、背筋をしている

(時々している)

- ・ ヨガをしている ・ ジョギングをしている ・ 自転車で外出している
- ・ サッカーをする ・ ジムに通っている ・ エアバイクをこいでいる
- ・ YouTubeでストレッチ動画をみてやっている ・ YouTubeでダンス動画を見ておどっている

②体を動かしたことで、どんな気付きや効果がありますか。

- ・ 肩こりが解消した ・ 朝の目覚めが良くなった
- ・ 体が軽くなった ・ さわやかな疲れを感じるようになった



Q3. Q1で「していない」と答えた人は、どうしてですか。

- ・ どのトレーニングをしたらいいかわからないから教えて欲しい
- ・ 疲れるから動きたくない



◎ 「どのトレーニングをしたらいいかわからない」という Q3 の回答を受け、筋肉を鍛えるためのトレーニングの中の一つの『スクワットのやり方』をご紹介します。

1. 肩幅程の幅で、爪先は少しだけ外に開いて立つ
2. 視線は正面を向いて、胸を張った状態でしゃがんでいく
3. 椅子に腰を掛けるようにお尻を後ろに下げていき、太ももが床と並行になるまで下げる
4. 勢いよく立ちあがる

※ 1~4 を 15 回ほど繰り返す。

(出典: <http://ikiiki.tv/news/他>)

私も年をとるに連れ、体力の低下を感じています。これからも元気で過ごすために、ウォーキングとスクワットを頑張ってみようと思います。運動していない方は、涼しくなってきたので運動を始めみてはいかがでしょうか。
 (藤野)

【ご意見及びご要望について】

意見箱への投書の内容や職員に直接伝えてくださった意見について、しらとり会ミーティングチームで会議を行いました。その後、職員会議で話し合いをしましたので、その内容を以下に掲載します。

○意見箱への投書(0件)


○利用者様からのご意見

・「食べているときなど、マスクを外しているときは、話をしないでください。また、食べている人に話しかけないでください。」⇒新型コロナウイルス感染症予防のため、みんなで気をつけましょう。

・「去年は希望者による年賀状の住所録を作成していましたが、今年は取りまとめて作成する人がいません。もし、自分が作成者になる、という人がいれば、名乗り出てください。名乗り出の人がいなければ、今年中止します。」

○職員からのお知らせ

・例年9月に避難訓練を行っていましたが、10月に延期します。

フットサル	[日 時] 10月17日(土) 9時30分 ~ 11時30分	 ハイタッチなど不要な接触を避け、体を動かしましょう
	[場 所] 東広島運動公園 [参加費] 24円(保険料) [申込締切] 10月14日(水) 12時まで [お問い合わせ] 担当(藤井)まで	

*お申し込みは、まほろばのホワイトボードに名前をご記入ください。電話でも受付可能です。



【地域生活支援センターまほろば・ワークセンターなかよし 予定表】

《令和2年10月1日(木) ~ 令和2年10月31日(土)》

日	月	火	水	木	金	土	
				10/1	2	3	
まほろば(地活)						休館日	
なかよし(生訓)							
なかよし(就B)							
4	5	6	7	パン販売	8	9	10
休館日		清掃作業 地方情報誌配布作業	清掃作業 地方情報誌配布作業	チラシ配布作業			休館日
11	12	13	14	パン販売	15	16	17
休館日		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業			休館日 (フットサル)
18	19	20	21	パン販売	22	23	24
休館日		地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業	工賃支給日		休館日
25	26	27	28	パン販売	29	30	31
休館日	健診会場設営作業	地方情報誌配布作業	地方情報誌配布作業	チラシ配布作業			休館日

・職員会議：10月6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)

(9月末現在)

※この度の新型コロナウイルスの感染症の予防・拡大防止のため、「地域生活支援センターまほろば」の行事は状況を確認し、職員会議での検討後、掲示でお知らせします。「ワークセンターなかよし」の作業につきましては予定が変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいたします。

～ 感謝の気持ち ～

お世話になった方々の紹介です。ありがとうございました。

期間：令和2年8月16日～令和2年9月15日

【物品等寄付】 貫名宏宣様 ㈱さくらや様 匿名1名

