

暦の上では、大寒も終わり立春を迎えようとしています。現実にはまだまだ、厳しい寒さが続いています、雪も未だ積もるほどの降雪はなく、今後雪かきが必要な降雪が数回有ると思われま



す。また、風邪もこれから流行ってきます、外出する際には温かく装い帰宅した時には、うがい、手洗いをし、風邪など引かないよう充分注意し、寒さに負けずに元気に春を待ちましょ

今月の健康

タオルストレッチ・2

先月に引き続き、タオルを使用しての、ストレッチで心身の緊張をほぐしましょう。

姿勢をよくする

タオルで上体を引っ張り、負荷をかけることによって腹筋を鍛えると腹圧が高まり、正しい姿勢がらくに保てるようになります、姿勢がよくなると、からだの力みがなくなり、リラックスした状態を維持できます。



タオルを後ろの奥の奥で、前に入力を入

椅子に浅く座り、タオルを後頭部に回してかけ、タオルの両端を両手で持つ、タオルを引っ張りながら、上体が前に倒れないように腹筋に力を入れ、5秒保つ。

引っ張る力に首の力だけで抵抗しない、おなかに力をいれて、上体を支える。

腰と股関節をほぐす



前に倒すときに、息を吐く

床に座り、ひざを伸ばしてタオルを足先にひっかけて両端を持ち、上体を前に倒し、5秒保つ

筋肉のこりや緊張はストレスのもとです、脚を大きく開いて前屈することで、肩から腰、股関節にかけての広範囲にわたる大きな筋肉を伸ばして、こりをほぐすことができます。

床に座り、ひざを伸ばして脚を大きく開く、タオルを足先にひっかけて両端を両手で持ち、上体を前に倒し、5秒保つ、左右とも行う。

からだを前に倒すときにゆっくり息を吐く。

脚をまっすぐ伸ばしたままでは脚が痛いという人は、片方のひざを曲げて行ってもよい。

医学事典より抜粋

1月のイベント

1月当初の予定では、健康相談2回とふれあいサロンのイベントしか有りませんでした、日数を数えるほどにイベントが入りまして、ますますの回数が出来たのではないかと考えています。

震災後まもなく3年を迎えようとしています、今後イベントは少しずつ縮小されて行くと考えられます、これからも多くの皆様に集まって楽しんで貰える場を設定して行きたいと考えていますので、今後とも宜しくお願い致します。

さて、1月は岩手生協さんの「ふれあいサロン」から始まり、健康相談を2回、生涯学習課の「スポーツ吹き矢」、警察からの「悪徳詐欺防止講習会」および談話室主体の「編み物」が行われました。

岩手生協さんの「ふれあいサロン」では、緑茶の美味しい入れ方と飾り雛づくり、緑茶の美味しい入れ方は、沸騰したお湯を入れる分、湯呑に取り、30秒ほど冷まし、茶葉をいれた急須に戻す、湯呑に注ぐときは1度に注がない、急須を回さないで、シーソーのように傾け、数回に分けて注ぎ切る、のが美味しい入れ方だそうです。



確かに飲んでみると、色、味ともに違って美味しかったです。飾り雛は2月に完成するように、布の裁断のみを行いました。

健康相談は2回行われ、最初の時はいつもの保健師さんと歯科医師さんが来訪し、歯の健康相談と義歯の修正も行っていただきました。



現在仮設を中心に悪徳詐欺事件が多くなってきている事もあり、予防を含めて、自治会長さんから警察にお願いして、釜石警察署から大槌派出所長ほか2名の警察官に「悪徳詐欺防止出前講習会」を開催してい

ただ、今までにあった被害事例等を話してもらい、被害に遭わない為にはどうしたら良いかなど、有意義な話し合いが持たれました。



バプテストさんからいただいた物資の毛糸を使用し、鍵編みでのベスト作りに挑戦しました。

編み物は初めての人を含めて、知らない所はお互いに教えあいながら何度も解しては編み、解しては編みの挑戦でした、時間が係りましたが皆さんそれぞれ思い通りに仕上がったようです、出来たベストを着て互いに見比べていました、機会があればまた作りたいですね。

1月予定表

3日	豆まき (自治会)	11:30~
5日	楽しく体操 (地域包括)	13:30~
12日	ふれあいサロン (岩手生協)	10:00~
20日	映画鑑賞 (諏訪湖映画村)	10:00~
20日	健康相談 (予防医学)	13:30~
25日	消費者被害防止講座 (社協)	13:00~