

## 第47回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 山中 国之

日時 平成23年4月13日(水) PM1:00~PM3:15  
場所 中井公会堂

### 1. 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

\*106号 震災に便乗した悪徳商法

地震で瓦が落ちている屋根の修理工事進める、行政から補助金が出る震災後のリフォーム工事の勧誘が横行している。

公的な制度については、必ず自治体に確認して下さい。

### 2. 杖を使つての歩き方 大森町内会会長挨拶

三人の方に杖を渡し、モニタリングして次回のいきいきサロンで発表して頂く予定。

杖も体によって使い方がるので、怪我をしない様にして頂きたい。

### 3. 介護予防教室／包括支援センター 水島典子先生

年を取ったなと思うとき(老化の始まり)

\*足が上がらない(つまづく) \*息切れがする \*立ち上がれない \*声が出ない

\*耳が遠い \*持続性が無くなる

3つのみ \*「ちぢみ」のみ、 \*「ゆがみ」のみ、 \*「ゆるみ」のみ

膝、足首、腰、股、手首、足の指、肩、首、肘、等の筋肉のちぢみを少なくすればよい。

リズムに乗って、足、手を動かす。 毎日少しずつ、自分の動かない所を動かすとよい。

反射神経の運動、足の筋肉の裏と表をストレッチすること。

色々なストレッチ体操をし、体を動かしました。 明日筋肉痛かな？



水島先生の指導で運島実技



爆笑ボール送り　ボールに願いを込めて次の人に送る。  
言葉とボールの動きがマッチしないので大笑い！

#### 4. お楽しみ抽選会/今日の運勢

##### 出席者

大森武生、茂子、仁、貞子、敏子、満寿子、光子、中村弘子、初子、松本美智子、  
松田千鶴子、青井幸子、岩坪婦人、門脇正彦、西村忠夫、梶田恵美子  
実盛泰子、中上幸枝、水島典子、樋口婦人、山中国之

21名