

豊田ほっとかん

じゅわじゅわ通信

No.172号

平成27年11月

豊田市温浴施設じゅわじゅわ

(Tel:36-3003)発行



今月のお知らせ

申し込み・お問合せ:36-3000

参加者募集!

第7回 じゅわじゅわ健康講座

水中運動、水の抵抗～瞬時に記憶～

- 開催日:11月20日(金)13時～14時30分
- 受付開始日:11月13日(金)9時より
- 定員:10名
- 参加費:500円(税込)
- 講師:鶴水スポーツ 周防 智和



ボランティア募集!

ほっとかん デイサービスセンターで活動していただけるボランティアさんを募集しています。

参加者募集!

西部コミュニティセンター 自主事業

はじめての「ガラスアート」

- 開催日:11月17日(金)、24日(金)
両日とも10時～12時
 - 受付開始日:11月13日(金)9時より
 - 定員:12名
 - 参加費:3,700円(税込) ※材料費を含みます
 - 講師:日本ガラスアート協会認定インストラクター 澤田 智美
- クリスマスの飾りをガラスアートで作り季節を楽しみましょう。



フリーマーケット:11月17日(火)、11月24日(火)



高齢者向け、運動プログラム ～脳の活性化・肩こり予防～

1. 脳の活性化に有効な指の刺激

1) 指先の屈曲・伸展



- (1) 足を肩幅に開き、自然に立って肘を90度程度に曲げる
- (2) 指を伸ばす
- (3) 指に力を入れ、第2関節を軸にしっかりと曲げる
- (4) 指を伸ばす
- (5) 指先だけに力を入れて、屈曲・伸展を10～15回反復する。

2) 両手の指の押し合わせ



- (1) 両手の指先を胸の前で合わせる。
- (2) 両手の指をゆっくりと押しながらかつけ根までを合わせ、5秒間押した後、緩める動作を反復する。
- (3) 指先を合わせたまま肘を少し持ち上げると刺激が大きくなる。

3) 指反らし



- (1) 片方の指をもう一方の手で持つ
- (2) 肘を伸ばす
- (3) 親指を除く4本の指のつけ根の関節を、息を吐きながら、ゆっくりと手の甲側に反らす
- (4) 5秒程度反らした後、緩める
- (5) 5～10回反復後、手を交代する

2. 肩こり予防に効果的な体操



1) 腕の上下 (1)

- (1) 足を肩幅に開き、親指の先を肩峰に合わせ、脇をしめて自然に立つ
- (2) 肘を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5～10回反復する
- (3) 肘を肩よりやや高く上げると効果的である

2) 肩回し (2)



- (1) 基本姿勢は、腕の上下と同様
- (2) 肘を内側から外側にゆっくりと大きく回す
- (3) 肘を外側から内側にゆっくりと大きく回す

3) 腕の開き閉じ

- (1) 胸を張り背中を真直ぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせる
- (2) 両腕を肩幅に開く