

はなみずきだより

蟠梅の花の香りや可憐に咲く水仙に春を感じますが2月はまだ寒さが厳しく、我慢の1か月となりそうです。早く暖かな春が来てほしいですね。

2月3日は節分。季節の変わり目には、病気になりやすく病魔や悪鬼が横行すると思われて、それを追い払う行事として行われるようになりました。インフルエンザやコロナウイルスなど感染症にかからないよう健康に留意して過ごしていきましょう。

《鏡開き》

お正月には丸いお餅に“神様”が宿るといわれ、今年一年が健康で元気に過ごせますようにとお願いしながらそのお餅を食べることで、神様に力を分けていただけるそうです。

利用者さんとみずきっこの可愛い親子とで、2年ぶりに一緒に鏡開きをしました。絵馬に今年の抱負も書き、一年は明るく元気にスタートです！



お知らせ

2月 月曜日 歯科検診(無料)を行います。



年2回武蔵野歯科医師会から歯科医が検診に来られます。入れ歯の方もかみ合わせなどもご相談でき、治療が必要な方へは、訪問歯科のご案内もさせていただきます。

センターでも食後に歯磨き指導をしておりますが、この機会に是非ご参加下さい。

(今回は月曜日ですが、日程がわかり次第お知らせいたします。)

《寒さを乗り越える体ぽかぽか体操》

☆日本初の健康体操、自彊術(じきょうじゅつ)

自彊術は、大正初期に考案された日本初といわれている健康体操です。続けていくと全身の関節を動かして刺激することによって自律神経が整いリラックスできたり肩こりや腰痛の改善に役立ちます。時間や場所を選ばずに安全に行える自彊術で、今年の冬は体をぽかぽかにしませんか。

☆その場でできるおすすめ自彊術

椅子に座った状態でもできる肩や胸の筋肉をほぐす体操です。

6～10回を目安に繰り返します。

① 下腹を抱えて肩上下



- ・両手の指を組み、肘を伸ばして胸を張り、下腹を抱える。
- ・息を鼻から吸いながらひじを伸ばしたまま両肩をあげ、口から息を吐きながら肩をストンと落とす。

② 肋骨を抱えて肩上下



- ・両手の親指を肋骨の上に当て、ほかの四本指は揃えて肋骨の下に差し込む。
- ・鼻から息を吸いながら肩を引き上げ、口から息を吐きながら肩を下げます。四本指はゆるめないこと。

③ 両肘を一文字に開く



- ・両手の指を首の後ろで組み、両肘をあごの前でピッタリと合わせる。
- ・「イチ」の掛け声とともに肘が一文字になるまですみをつけて開き閉じて元の姿勢に戻る。

④ 両手を後ろで組み肩上下



- ・両手を体の後ろに伸ばし、両手の指を組み手のひらを合わせる。
- ・鼻から息を吸いながらはずみをつけて肩を勢いよく上げ、口から息を吐きながら肩をさげる。

《ご利用者俳句紹介》

北町にて俳句や短歌を詠んでくださるご利用者の方から

今月も素敵な作品をいただきましたのでご紹介したいと思います。



『たちすがたりりく たたずむ 水仙の香』

お知らせ 2月11日(土) 建国記念日

23日(木) 天皇誕生日

センターはお休みいたします。

よろしくお願いたします。



2月プログラム

※毎日個別機能訓練を実施しています
(少人数制最大5名)

※プログラムは都合により変更になる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
			音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
5	6	7	8	9	10	11
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	 建国記念の日 センターはお休みです
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
12	13	14	15	16	17	18
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康チェック	健康体操
	軽体操	 書道(林先生)	音楽鑑賞	美術	お楽しみ会	
19	20	21	22	23	24	25
	健康チェック	健康チェック	健康チェック	天皇誕生日 センターはお休みです	健康チェック	健康体操
	軽体操	書道(林先生)	音楽鑑賞	お楽しみ会		
26	27	28				
	健康チェック	健康チェック				
	軽体操	書道(林先生)				

★ プログラム材料費

書道は1回100円です。美術の絵手紙のときは材料費50円をいただきます。
木、金のプログラムで個別のものを作成するときは材料費として1回100円を頂くことがあります。
※事前にご連絡いたします。

★ ご意見等ございましたら、スタッフまでお申し付けください。

- ◎ 開設時間 9:00 ~ 16:30 (月~金)
- 9:00 ~ 14:00 (土)
- ◎ 内容 9:30 ~ 12:00 健康チェック・午前プログラム
- 12:00 ~ 13:00 昼食
- 13:30 ~ 16:30 午後プログラム、おやつ

見学はいつでも受け付けておりますので
お気軽にご相談ください

北町高齢者センター
0422-54-5300