

自宅でチャレンジかんたん体操

コロナウイルス感染症流行で外出の機会が減り、身体を動かす時間が減っていませんか？今回は自宅で簡単に取り組める体操をご紹介します。

1 物の持ち上げ・起き上がり動作等の筋力をつける体操

腕を前にあげる運動

10回



両手を軽く握る

「1・2・3・4」と数えながら肩の高さまで腕を前にあげる

「5・6・7・8」と数えながら元の位置まで腕をおろす

腕を横にあげる運動

10回



両手を軽く握る

「1・2・3・4」と数えながら肩の高さまで腕を横にあげる

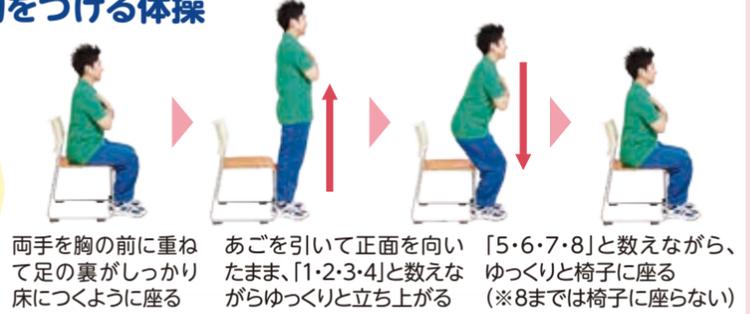
「5・6・7・8」と数えながら元の位置まで腕をおろす

水を入れたペットボトル(500ml)を両手に持ってチャレンジするとより効果があります。

2 階段、浴槽、トイレ、床からの立ち上がり動作等の筋力をつける体操

椅子からの立ち上がり運動

10回 x2セット



両手を胸の前に重ねて足の裏がしっかりと床につくように座る

あごを引いて正面を向いたまま、「1・2・3・4」と数えながらゆっくりと立ち上がる

「5・6・7・8」と数えながら、ゆっくりと椅子に座る（※8までは椅子に座らない）

膝を伸ばす運動

左右10回 x2セット



両手でしっかり椅子をもち、「1・2・3・4」と数えながら左ひざを伸ばす

「5・6・7・8」と数えながら元の位置までおろす

左足が10回終わったら右足も同じように行う

大阪市では高齢者向けに「百歳体操」を実施しています。おもりを手首や足首につけて行う体操で、転倒、骨折や寝たきりになることを防ぐ効果が期待できます。大阪市ホームページで「百歳体操」と検索していただくと、体操の動画やリーフレットをご覧いただけます。保健師までお気軽にお問い合わせください。

問合せ 保健福祉課(地域活動)1階12番 ☎6267-9968

大阪市HP▶百歳体操をはじめよう



令和3年度中央区の歴史と文化を活かした生涯学習事業

秀吉が大阪城で舞った「能」とは？
～「老松」「通盛」「松風」～

参加無料

大阪城を天下統一の拠点として築城した豊臣秀吉を中心とした武将らの積極的な庇護の下、約700年に渡り今に伝えられてきた「能」。秀吉は自ら舞台に立つほど「能」を愛好して数多くの能を舞っていることが文献「左大史孝亮記」等にも記されています。大阪城西の丸にて秀吉が舞った「能」を学びましょう。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用や手指消毒などのご協力をお願いします。

とき 令和3年9月17日(金) 10:30～12:00
ところ 中央会館(ホール) 大阪府中央区島之内2丁目12-31
内容 お話「秀吉が大阪城で舞った“能”～老松・通盛・松風～」
仕舞「老松」「通盛」「松風」上演
出演 梅若基徳(シテ方観世流 能楽師・重要無形文化財総合指定保持者)
梅若雄一郎(シテ方観世流 能楽師)
※手話通訳・車いす対応有(要事前申請)

対象・定員 中学生以上70名
応募方法 往復はがきに下記の項目を記入し、郵送ください。(1枚で2名まで応募可)
①「能楽」参加希望」と明記
② 参加者全員の名前・住所と代表者の日中連絡のつく電話番号
③ 中央区在学・在勤の場合、学校名・勤務先住所
④ 手話通訳を希望される方や、車いすでお越しになる方は、その旨をご記載ください

申込先 〒663-8184 兵庫県西宮市鳴尾町3-6-20
一般財団法人 日本伝統芸術文化財団「能楽」係

申込締め切り 8月27日(金)必着
※応募者多数の場合は、中央区内在住・在勤(在学)者を優先して抽選のうえ、返信ハガキにて9月3日までに発送いたします。

問合せ ☎0798-48-5570(9:00～17:00、日本伝統芸術文化財団)
E-mail nishinomiyanohgakudo@gmail.com

主催 大阪府中央区役所 市民協働課 ☎6267-9743

第40回 頑張ってます!!地域活動協議会(チカツキョウ)

各地域の課題解決に向けた取組をご紹介します。

新たな担い手による新たな活動を企画する

地域活動の負担が一部の人に集中しないように、新たな担い手を取り込むことで、地域一丸となった取組が行われています

課題 町会や地域活動協議会などの地域活動に参加しましょう!

- 地域の担い手が固定化・高齢化し、世代交代が進んでいない
- 若い世代が行事の企画に関わる機会が少なく、若い世代の意見を反映した新たな活動が展開されない
- ワークライフバランスよく、働き、暮らし、地域と関わることは難しい

課題を解決するための手法

- 若い世代が主体的に地域活動に関われるように、若手に企画を任せ、上の世代がサポートする
- 一部の人に負担が集中しないように、たくさんのメンバーが関わる実行委員会方式で行う
- 子育てママが集まって外にできる機会をつくり、地域や社会と楽しく関わる

高津わいわいまつり(高津)

既存の役員が若手をサポートし、新しい取組みをはじめ

青年三団体(青少年指導員、子ども会、青年会)の発案で、地域が連携・協力して行う新しいイベントを企画し、地域を熟知した自治連合会の役員がバックアップ。若いメンバーから依頼しづらい団体・企業などは、自治連合会が間に入ることでスムーズに調整が進められた結果、連合振興町会をはじめ、PTAなど10を超える団体が協力。さらに、高津宮など地域内の企業など多数の協力・協賛を得ました。企画したメンバーに負担を集中させず、しっかりと既存の地域団体が連携・協力して地域ぐるみのイベントにすることで、新たな担い手の確保・育成につながっています。

問合せ 市民協働課(市民協働)5階51番 ☎6267-9833

以下は広告スペースです。