「介護予防ポイント事業」の活動登録者・登録施設・市民をつなぐおたより

# ポイントリレー通信 第15

令和3年6月発行

しっとりした空気に緑の香りが漂う初夏 の候、皆さまおかわりございませんか。

今号では家で取り組める体操やなぞなぞ など、お楽しみいただける記事を集めまし た。活動に制限がかかる日々が続きますが、 ご健康をお祈りしております。



#### 活動登録者等の状況

(令和3年4月末現在)

活動登録者	登録施設数	
	介護保険施設	保育所
3,010人	542 か所	125 か所



外出自粛で体を動かす機会が減っている方もいらっしゃるのではないでしょうか? 6月は雨が多い季節ですので、天気のいい日には散歩に出かけるなど、意識して 運動の機会を作ってください。今回はご自宅でもできる百歳体操の一部をご紹介 いたします。元気な百歳を目指してぜひ取り組んでみてください。

### 足の横上げ運動

#### 左右 10 回すつ

- 足首におもりをつけます
- まっすぐ正面を見て体が横 に傾かないようにします
- •「1, 2, 3, 4」でつま先を 前に向けたまま右足を 30 cm離します
- 「5, 6, 7, 8」で右足を元の 位置に戻します

2

右足が 10 回終わったら、左足 も同じように行います

## 膝をのばす運動

左右 10 回ずつ × 2セット

2



つま先はしっかり 自分のほうに向けて



バランスを保つ力が

増え、転倒しにくくな

ります

段差昇降、浴槽の出入 り、トイレでの立ちしゃが み、床からの立ち上がり等 の動作が楽になります

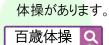
- ・足首におもりを つけます
- 両手でしっかり イスを持ち、「1, 2, 3, 4」で右膝 をのばします
- •「5,6,7,8」で 元の位置までおろ します
- 右足が 10 回終わ ったら、左足も同 じように行います

他にもいろいろな

## イスからの立ち上がり

10回×2セット

水分をしつかり摂りましょう



で検索してください。



- 両手を胸の前で重ねて 足の裏がしっかり床に 着くように座ります
  - ・両足を肩幅程度に開き、 足を少し後ろに引きます
- あごを引いて 正面を向いたまま、 「1, 2, 3, 4」で ゆっくりと立ち上がり ます
- 「5、6、7、8」で 3 ゆっくりと イスに座ります

「8」まではイスに座らないで



無 理 することなく

## 東ブロック 活動登録者交流会を実施しました



## 令和3年3月15 E 東ブロック

村上整形外科リハビリセンター リハプライド大宮(旭区) さんから 施設の概要等についてお話いただき ました。

交流会では、「待っててくれる人が いるのが活動の励みになる」との 活動に関しての感想がありました!



掃除が好きな

↓答えは下へ↓

#### トレジャーキッズてんのうでん保育園



城東区天王田 13-4

担当 松永 園長

電話

6923-9700

わらべうたや伝承あそびな ど子どもたちと一緒に楽し みませんか?又、花だん作り もお願いしたいです!

#### こんな活動を募集中!

月曜日・火曜日 10:00-12:00 行事・遊びのお手伝い 花だんの手入れ・水やり 外出時の補助 絵本の読みきかせ 昔あそびなど

#### あさひ生野デイサービスセンタ



ご利用されている方はとても お元気で活気があり、アット ホームなデイサービスです 宜しくお願いします。

## こんな活動を募集中!

月曜日~金曜日 9:00-12:00

- 行事・レクリエーション補助
- ・お話相手
- 食事介助の補助
- 入浴介助の補助
- 担当 金山 さん 115:45-16:45

ご興味のある方は

掲載希望の施設様は お気軽に下記連絡先までり

## 施設にお問合せください!

ぴっころきっず新梅田園



▶北区中津 7-5-24 ブリエウメキタ 6136-8312

▶担当 井手 園長

開園 4年目の保育園です。 子供たちのためにお手伝い いただけたら大変うれしい です。地域との交流の第一 歩だと思っています!

#### こんな活動を募集中!

毎週月曜日

10:00-11:00 園内の清掃

(子供たちが使用する場所) おもちゃの消毒など

#### デイサービスセンター カラふる

平野

利用者様が自信をもって生 活できるように、お手伝い をお願いします!

生野区生野西 4-4-11

電話 6711-7811 |

#### こんな活動を募集中!

月曜日~土曜日

10:30-12:30 行事・レクリエーション補助 お話相手

入浴介助の補助(整髪等) 15:30-17:30

清掃(利用者が使用する 場所)

平野区瓜破 2-5-51 電話 6770-5500 担当 木村 さん

発 行 大阪市社会福祉協議会 福祉事業課(大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)

住 所 大阪市天王寺区東高津町12-10 H P https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/

TEL 06-6765-5610

FAX 06-6765-3512

答 ちりとり

