

のぞみ



発行:令和2年(2020年)

4月20日
第566号

5

月号

高齢者活動センターは60歳以上の千代田区民の方がご利用対象です。

本誌掲載事業にご参加の際は、利用登録が必要です。

(住所・年齢確認のため、保険証等をお持ちください。)

※申込みが必要なものは、本人が直接お申し込みください。

お問い合わせ・お申込み先

☎3265-1161

FAX 3265-1162

✉ kagayaki@chiyoda-cosw.or.jp

異動・新任のご挨拶



神保町の高齢者センターから4年半。利用者の皆様には大変お世話になりました。桜舞う季節の中、外出もままならない令和2年の春ではございますが、皆様もくれぐれもお身体ご自愛いただき、末永く高齢者活動センターでお時間が過ごせますようご祈念しております。ありがとうございました。

(佐藤悠一・地域支援係へ異動)



1年という短い期間でしたが、様々な事業を通して利用者の皆さんと楽しい時間を過ごすことができ、多くの貴重な経験をさせていただきとても感謝しております。係は異動してしまいますが、同じ4階におりますので見かけた際には是非声をかけてくださいね。

1年間ありがとうございました。

(渡辺はるか・地域支援係へ異動)



みなさんこんにちは。

4月から異動して参りました川野と申します。休館の影響でなかなか皆様にはお会いできませんが、開館後にお話しできることを楽しみにしております。

(川野圭一・総務係より異動)



令和2年4月より看護師で採用されました、樋口明子です。新型コロナウイルスの影響で通常の利用ができなくなり、残念な時期からですが、皆様のお顔を早く覚えられますように頑張ります。

よろしくお願いたします。

(樋口明子・新任看護師)



初めまして！4月より高齢者活動センターの仲間入りをしました山内里沙です。不慣れな点もございますが、ご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。皆様にお会いできることを楽しみにしております。

(山内里沙・新任)

令和2年度も高齢者活動センターを よろしくお願いいたします。



(センター長 服藤)

(伊藤)

川野

(竹縄)

岩井

(中谷 小林)

(堀口)

尾崎

片山)



(兼子)

井上

山内)

(樋口)

若林

梅澤

近藤)

1日も早く 皆様にお会いできる日を 楽しみにしております。

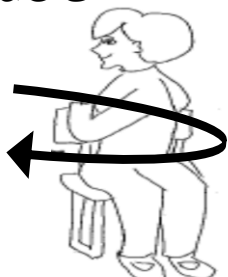


<自宅で安全にできる椅子での運動>

☆自然な呼吸をしながら、もしくは息を吐きながら実施します。

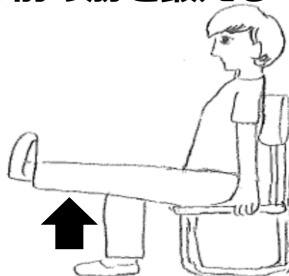
☆痛みのない範囲で実施してください。

①体をねじる



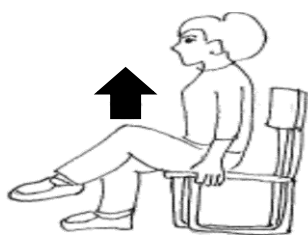
背もたれを利用して体をねじる。
両手を利用して体を後ろに 20 秒から 30 秒ねじる。(右・左交互に 2~3 回実施)
20 秒から 30 秒ストレッチする。

②太ももの前の筋を鍛える



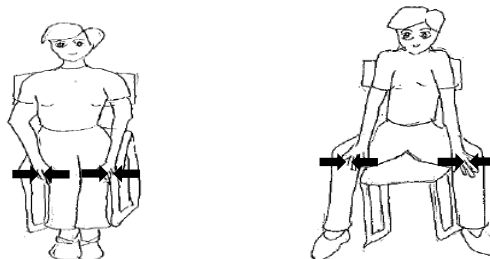
背もたれにもたれ掛り、膝を伸ばす。一番伸びた時につま先をしっかりと起こす。5 秒かけてゆっくり挙げ、保持し、5 秒かけてゆっくり下げる。
(右・左交互に 5~10 回程度実施)

③股関節を曲げる筋を鍛える



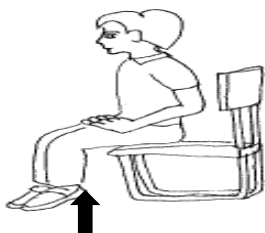
床に対して体は直角に座り、一方の太ももを挙げる。5 秒保持する。
(右・左交互に 5~10 回程度実施)

④股関節の外側と内側を鍛える



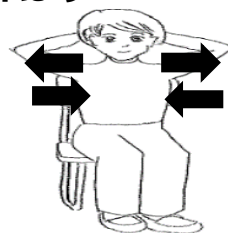
両手を膝の外側に置き、膝の外側と手のひらで押し合う。(右左同時に 5 秒間 5~10 回程度実施)
両手を膝の内側に置き、膝の内側と手のひらで押し合う。(右左同時に 5 秒間 5~10 回程度実施)

⑤かかとを挙げる



床に対して体は直角に座り、両かかとを挙げる。(右左同時に 10 回程度実施)
負荷量が足りない場合は、両手を両膝の上に置き、膝を押しながら実施する。

⑥肩関節と胸を伸ばす



床に対して体は直角に座り、頭の後ろで両手を組む。口から息を吐きながら、肘を閉じる。鼻から息を吸いながら肘を拡げる。(右・左同時に 5 回程度実施)

- ・スポット体操:5月12日(火)/28日(木)
- ・利用者懇談会・同好会連絡会:5月13日(水)
- ・折り紙講習会:5月21日(木)
- ・リフレッシュマッサージサービス:5月27日(水)

新型コロナウイルスの影響により、
日程変更・中止となる場合がございます。
詳しくはお問合せください。