

運動紹介

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、サロン活動やゴールドクラブなどの地域での集いの場の開催の自粛をお願いしています。今回は、そんなお休みの時に自宅でできる運動などを紹介します！

1. 友達や家族と電話でお話する。

直接会うのではなく電話はどうでしょうか？人とつながることで心が元気になります。

2. 家の中で運動する。

家の中でできる運動をご紹介します。運動することで活動量をあげ、体力の低下を防ぎます。

●片足あげ

こちらは椅子に座った状態での筋トレになります。少し脚が不自由な人にも、安定性のある椅子に座って行う事で、比較的安心して行う事が出来る筋トレメニューです。

《トレーニング方法》

- ①姿勢を正して椅子に座る
 - ②上半身の安定性を保つ為に、両手でしっかりと椅子の腰掛板を持つ
 - ③片脚を水平にまっすぐに上げて3~4秒間キープ
 - ④元に戻して今度はもう片方の脚を上げる
- ※3~4の繰り返しになります。



●椅子スクワット

こちらも椅子を利用したスクワットです。

《トレーニング方法》

- ①姿勢を正して椅子に座る
- ②両腕を胸の前でクロスする
- ③後は立ち上がったたり座ったりを繰り返す



3. たまには散歩する。

国の情報では、「感染予防せず手でふれること」「換気の悪いところ」で「人が近くで集まること」に注意が必要と言われています。天気の良い日に散歩してみるのもいいかもしれません。また、みんなで集まりましょう！



社協だより

令和2年
第309号
発行者
産山村
社会福祉協議会
☎23-9300

ご協力ありがとうございました

令和元年度は下記のとおり日赤社費及び赤い羽根共同募金が集まりました。村民の皆様はじめ各区長様、連絡員の皆様には、お忙しい中にご支援ご協力をいただき心よりお礼申し上げます。

●日本赤十字社 **総額 177,000 円**

国内外の災害や紛争地域被災者の救援、保健医療のため活用されています。本村でも、災害時に救援物資が直ぐ届けられるよう準備されております。

●赤い羽根共同募金 **総額 212,490 円**

熊本県共同募金会で集められたのちに、県内各市町村の社会福祉協議会や障害者福祉施設等へ配分されています。本村では、子どもヘルパー活動等の運営資金として活用しております。

産山村子育て用リサイクル品【出品情報】

下記のとおり子育て用リサイクル品を掲載いたします。ご希望の方は社会福祉協議会までご連絡下さい。
お問い合わせ先/産山村社会福祉協議会 ☎0967-23-9300 ※先着順とさせていただきます

用品名	自転車3台(青・赤・白)
キズ等の程度	有り
出品価格	無償
受付開始日	令和2年4月13日(月)より

用品名	学習机(椅子付き)
キズ等の程度	有り
出品価格	無償
受付開始日	令和2年4月13日(月)より



青



赤



白



ふれあいで、育てよう
ふくしの心