

立春の候、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。陰暦で今年の正月は2月5日です。中国や中華圏では最も重要とされる祝祭日だそうで、数日間の祝日が設定されているとのこと。平成最後の年度もあと2ヶ月です。新入会員を迎え、新年度に向けて一致団結で頑張りましょう。

☆☆☆ お達者全体会&市民講座が開催されました ☆☆☆



お達者応援団育成塾全体研修会「フレイル予防と地域活動」が1月22日に佐久平交流センターで午後1時30分から開催されました。出て鯉サポーターから1期生6名、新人7名が参加しました。

講師は群馬県館林市にある慶友整形外科病院リハビリテーション科森田光生先生の「フレイル予防について」の講演に引き続き、我が「中村崇先生」の「最後のお願いにまいりました」の中で出て鯉サポーターが「信濃の国体操」を披露しました。

森田先生の講演の中で、あの水戸黄門テーマソング「あゝ人生に涙あり」に合わせたリズム体操を会場の参加者全員で行いました。割と簡単で、誰にでも出来そうなリズム体操でした。

最後は雨宮病院長の雨宮雷太先生がコーディネートしたパネルディスカッションが開催され、健康寿命を伸ばすための人づくり・地域づくりを討論しました。我々出て鯉サポーターの存在を大きくアピールできた市民講座でした。参加者された皆さん、大変お疲れ様でした。

☆☆☆ 1月の月例研修会をを開催しました ☆☆☆



1月の月例研修会を1月31日午前10時から佐久市シルバーサロンで開催しました。

講師は関口先生による運動アイテムの指導方法です。2月17日の自主企画イベントに向けた研修で、中身の濃い内容でした。

パーフェクトバーは筋膜のマッサージをして太もも、もも裏、ふくらはぎ等のマッサージの注意点やマッサージの方法を教わりました。

パワーチューブでは腕(上腕二頭筋)、足あげ(大腿四頭筋)、足開き(外転筋)などのトレーニングを教わりました。筋肉の名称なども教わり、知恵熱が出そうな状況でした。

マルチボールでは最大注意事項【落としてもボールが止まるまで拾わない】を徹底し、研修に入りました。ボールの握り方(わしづかみ、野球握り、筒握り、対立握り)を確認し、二種類のボールを同時に落とし、両手でそれぞれの高さに跳ね返ったボールを拾う反射運動などを研修しました。

タオルは日常使っているものを活用した大腿二頭筋や足指のトレーニングを研修しました。

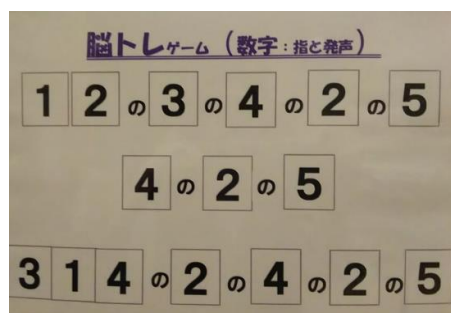
☆☆☆ 悠玄福祉会の転倒骨折予防事業日程が決まりました ☆☆☆

平成30年度までNPO法人佐久平総合リハビリセンターが受託していた浅科・春日教室が4月から悠玄福祉会が受託することとなりました。浅科教室、春日教室をお手伝いした会員で、引き続きお手伝いして頂ける方がおりましたら事務局の神津(090-1869-0372)までご連絡下さい。日程は次のとおりです。

教室名	会場	集合時間	開催日	開催時間
春日	春日交流センター	9:30	4/8、5/13、6/3、7/1、8/5、9/2 10/7、10/21、11/11、11/25、12/2、12/16	10:00～11:30
望月	望月総合支援センター	9:30	4/17、5/15、6/19、7/17、8/21、9/25 10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/18	10:00～11:30
浅科	交流文化館穂のかホール	9:30	4/16、5/21、6/18、7/9、8/20、9/10 10/8、11/19、12/17、1/21、2/18、3/17	10:00～11:30

☆☆☆ 脳トレゲームについて ☆☆☆

佐久穂町の鳥川寛子先生から数字を使った指と発声の脳トレゲームを教わりました。簡単ですので、地域のサロンなどで指導してみたいかかでしょうか。



まず、発声の方法は、「イチニのサンの」、「シのニのゴ」、「シのニのゴ」、「サンイチヨンの」、「ニのシのニのゴ」。最初はゆっくりと、全員で大きな声を出して歌います。歌に合わせた手の動きですが、両手で、数字の1は人差し指を立て、2は人差し指と中指を立てて、3は人差し指と中指と薬指を立てて、4は親指以外の4本の指を立てて、5は全部の指を立てます。この基本動作をまず説明して始め

ます。最初はゆっくりと進め、途中から早めるとなかなか手指が動いてくれません。

徐々に慣れてきたら、指と発声プラス足踏みをするなど付加を加えていくと脳トレになります。

☆☆☆ 今後の予定について ☆☆☆

- 2月11日(月) 12:30集合、十日町健康運動教室。青沼、十日町公会場
- 2月12日(火) 13:00集合、お達者応援団育成塾グループワーク。市民創錬センター
- 2月17日(日) 9:00集合、出て鯉サポ自主企画イベントPart.2。佐久市シルバーサロン
- 2月20日(水) 13:00集合、浅科転倒予防教室。浅科穂のかホール
- 2月25日(月) 12:30集合、十日町健康運動教室。青沼、十日町公会場
- 2月28日(木) 13:30集合、2月度研修会(評価の方法)。佐久市シルバーサロン
- 3月11日(月) 12:30集合、十日町健康運動教室。青沼、十日町公会場
- 3月20日(水) 13:00集合、浅科転倒予防教室。浅科穂のかホール
- 3月25日(月) 12:30集合、十日町健康運動教室。青沼、十日町公会場

☆☆☆ 出て鯉サポーター3月度研修会の開催について ☆☆☆

月例研修会を次のとおり開催します。全員参加でお願いします。

日時 平成31年3月27日(水) 午前10:00～12:00まで

会場 シルバーサロン(サングリモ中込1階)

内容 新入会員歓迎会&「自分の姿勢を知ろう」ピラティス研修(梅香先生交渉中)