

# ちいきのわ新聞

来月、4月からリニューアルして“広報ごうど”で情報を発信します。今後ともよろしくお願ひします。



## スマホアプリで介護予防を始めてみませんか

新型コロナウイルスまん延防止等重点措置が発出されており、通いの場等の活動を自粛されている団体も多くあると思います。国立長寿医療研究センターよりオンライン運動や脳活動を自己管理しながら実施できるアプリが開発されています。「オンライン通いの場」と検索していただき、アプリケーションをダウンロードしてみてもはいかがでしょうか。

### ～こんなことができます～

- ・行きたい場所を設定して、お散歩ルートを検索・登録
- ・自宅でできる体操動画の検索・閲覧
- ・7つの質問に答えて、あなたに適した運動・活動パックを紹介
- ・朝昼晩の間食について何を食べたかを記録
- ・脳を鍛えるゲームなど

### QRコードはこちら

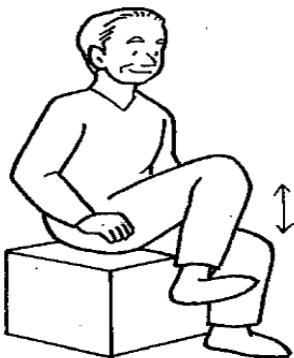
Android

iPhone



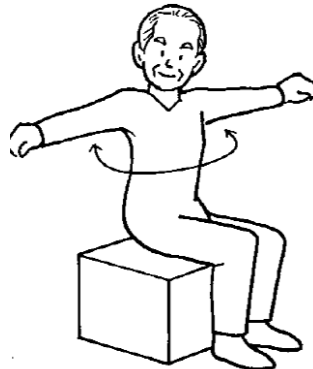
### 【座位バランス】

#### 1. 片足あげ



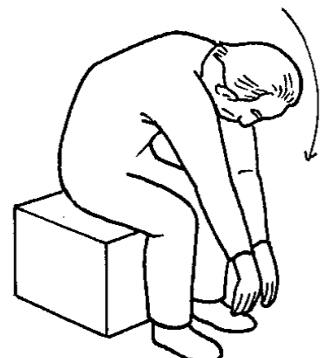
片足ずつ交互に足をあげます。  
(股屈筋の強化)

#### 2. 体の回旋



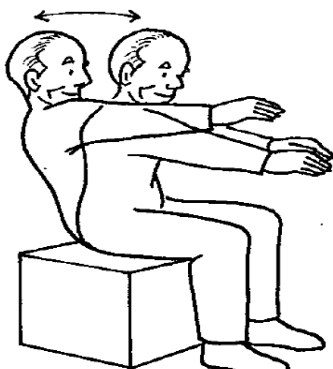
上肢を横に広げ体を回旋します。  
(回旋力の改善)

#### 3. 前屈



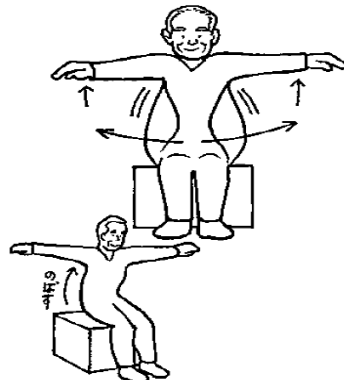
前かがみになります。徐々にかがむ量を増やします。  
(体感の柔軟性改善)

#### 4. 後傾



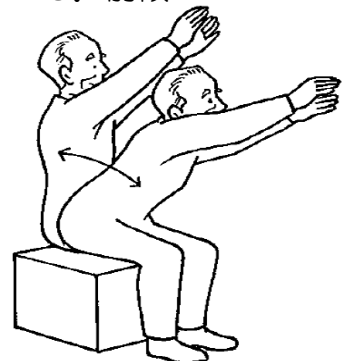
背筋を伸ばしたまま、倒れない範囲で体を後ろへ倒します。  
(腹筋の強化)

#### 5. 側傾



背筋を伸ばして横に手を開き左右へ傾けます。  
(体幹筋の強化)

#### 6. 前傾



背筋を伸ばしたまま前に体を傾けます。  
(背筋強化、姿勢修正)

# ローズカフェ開催予定

介護予防施設	NPO 法人	てらカフェ
<b>ばらの里</b>	<b>グラシラス</b>	<b>in 正覺寺</b>
神戸1001-2	神戸204-5 (いそどり)	北一色674-2
☎27-7774	☎51-4847	☎27-2446
<b>3月24日(木)</b>	<del>3月5日(土)</del> <b>中止</b>	<b>3月18日(金)</b>
13時30分~15時00分	9時30分~11時00分	9時30分~11時30分



参加費：100円 カフェ友をつくってみませんか？

ご高齢の方、障がいをお持ちの方、ひきこもりの方・家族など、どなたでも気軽に参加できます。ばらの里では“ケアマネカフェ”を同時開催。介護保険制度の相談を受け付けています。

※正願寺、大源寺、瑞雲寺、瑠璃光寺は開催までしばらくお待ちください。



【やってみよう！ 縦列の数と横の数をたしましょう。】

+	4	10	9
3			
5			
7			

+	5	2	11	6	17	4
13						
8						
10						