

主な行事予定

詳細は後日通知 参照して下さい。

★自治会

◎竹園学区体育祭 10月9日(日)

・竹園小学校 午前9時開会

◎親睦レクリエーション 10月16日(日)

・諸星孝さん宅前 午前8時45分出発

◎敬老会 10月24日(月)阿夫利荘

・自治会館前又は諸星孝さん宅前

午前10時15分出発

◎大句文化祭 1月19日(土)・20日(日)

「フッショイ!!! みんなで創ろう」

笑顔あふれる文化祭

現在、大句の皆さんに、各種イベントの参加を

お願いしています!

ぜひ、是非 応募してください。

担当者一同 首を長くして待っております。

よろしくお願いたします。

★ミニサロン

◎10月27日(木) 岡崎福祉館 午後1時30分から

- ・包括支援センターの話(ロコトレ等)
- ・誕生会(10月生まれの方)

「全国旅行支援」開始

まだまだ

「お得な! お得な! お話」

旅に出ましよう!! (気分転換)

★ネットの情報を参考に掲載しました。

【期間】 10月11日~12月下旬まで

【割引率】 旅行代金の40%

【割引上限】 (交通旅行商品) 8000円

(その他) 5000円

【クーポン】 (平日) 3000円

(休日) 1000円

【適用条件】 ワクチン接種歴3回 又は

PCR検査等の陰性証明など

★例1(ツアー等)

例えば旅行会社の20000円ツアー

割引額8000円(支出12000円)

お土産等指定店で金券として使える

クーポン 平日3000円・休日1000円

★例2(個人旅行でホテル利用等)

例えば宿泊代12500円の旅行

割引額5000円(支出7500円)

クーポン 平日3000円・休日1000円

○右の二例は割引上限で説明しましたが、例示より少ない額のツアーや旅行は、その額の40%が割引額になります。

日本人の三大国民病 軽減

★「肩こり」「腰痛」「膝痛」は筋肉、骨、関節が弱くなってくると発生します。老いも。若きも関係ありません。一日中「同じ姿勢で椅子に座って仕事をする方」「家の中で身体をあまり動かさない方」要注意です。

★「ロコトレ」という簡単な運動があります。

次回は「ロコトレ」にプラスを搭載します。

下肢筋力をつける スクワット

回数目安 1セット5~6回×1日3セット

- 足を肩幅より広めに立て立ち、爪先は30度くらい外に開く。
- 膝が爪先より前に出ないように、お尻を後ろに引きながら体を沈める。膝が足の人さし指の方向を向くように注意。

①ポイント

- 動作中は息を止めず、深呼吸をするペースで繰り返します。
- 膝は90度以上曲げないように。
- 太もも前後の筋肉に力が入っていることを意識します。



バランス能力アップ 片脚立ち

回数目安 左右1分間ずつ×1日3回

- 机の横に背筋を伸ばして立つ。
- 片方の足を床に着かない程度に持ち上げ、1分間保ちゆっくり脚を下ろす。

①ポイント

- 転倒しないよう、必ず机などのそばで行います。



・出典(リーフレット) 国立障害者リハビリテーション総長 監修・中村耕三