

健康 ワンポイント!

このコーナーでは、市民の皆さんの健康に役立つワンポイントを取り上げます。今回はパワーアップ体操について紹介します。

☎ 健康増進センター ☎049-252-3771

始めませんか 週1回の体操習慣

今の体力を維持したい、もっと元気になりたい、と思っていても具体的にどうしたらよいか分からない方、一度近所のパワーアップ体操クラブをのぞいてみませんか。

パワーアップ体操クラブは、地域の高齢者が定期的に集まって一緒に「ふじみパワーアップ体操」を行うクラブで、現在市内に57クラブあります。体操することが目的なので、おしゃべりが苦手でも大丈夫です。毎週顔を合わせて一緒に汗をかくだけで自然と“地域の顔見知り”としての連帯感が生まれます。街中で、軽く会釈するだけでも、知り合いの人数が増えるのは心強いものです。



■ ご近所にパワーアップ体操クラブはありますか

ご近所にパワーアップ体操クラブがないという方は、健康増進センターにご連絡ください。ご近所のためのクラブと一緒に作りましょう。

パワーアップ体操クラブ開設講座

健康増進センター職員が地域に出向き、開設のお手伝いをします。

回数 毎週1回 半日×8回

内容 ふじみパワーアップ体操と介護予防の基礎知識について学びます。



point!

ふじみパワーアップ体操とは

椅子に腰かけ、セラバンドという医療用のゴムバンドを使い、ゆっくりした音楽に合わせて体操します。腰掛けたままで、あるいは立ち上がって、体力に合わせて取り組みます。日常生活や歩くことでは使わないさまざまな体の部分を使うので、とても効果的です。

手話で 手話は言語です/ 楽しもう

富士見市の地名

「富士見市の地名」を紹介します。今月号は「渡戸」「東大久保」です(市内の各地名は順不同で掲載)。

☎ 障がい福祉課 ☎049-257-6114 FAX049-251-1025

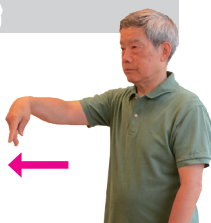
①～④の組み合わせで各地名を表すことができます。

①②→渡戸 ③④→東大久保

①渡



片手の人さし指と中指を伸ばし、ほか3本を曲げ、指先を下にして、交互に動かしながら前に進めます。



②戸

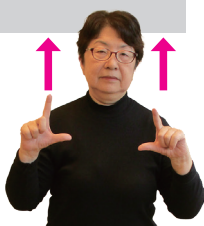


両手を合わせ、片手の手のひらを前に向け、その親指をもう片方の手のひらに寄せます。



③東

両手のひらを前に向け親指と人さし指を伸ばし、ほか3本を曲げそのまま同時に上げます。



④大久保

指先を横にした手のひらを自分に向け、親指と人さし指を伸ばし、ほか3本を曲げ、体の外側へ動かします。



横にした手のひらを自分に向け、親指以外の指先同士をつけます。



指先を上にした手のひらを自分に向け、指同士をつけ、その手を親指側に肘ごと横に動かします。



◆ このコーナーは、富士見市聴覚障害者の会、富士見手話サークルの皆さんの出演、協力のもと作成しています。団体の活動に興味がある方は、富士見市社会福祉協議会(☎049-254-0747)にお問い合わせください。