

元気の知恵袋

やっばい  
元気がよか!

ケガを予防する  
基本の体操!

今回は、思わぬケガを予防するための基本の体操をご紹介します。日頃から体をほぐしておくことで、突き指や肉離れを防ぐことができるほか、運動や筋力アップなどの体操を行う前の準備運動と

しても効果的です。骨折により寝たきりになる場合や、頭を強く打つことで認知症になる場合もあります。日頃から無理のない程度に足腰を鍛え、いつまでも元気に生活できる体作りをしましょう。

今日からできる転倒予防の椅子運動



◆指先の曲げ伸ばし

第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ伸ばしを繰り返す

◆腕のひねり

①腕を伸ばす  
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる



◆膝の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける  
②ひじを大きく上げ、ゆっくり下げる。  
この動作を繰り返す

◆腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる  
②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止し、ゆっくり戻す



※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる

※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない

福祉情報をお届けします

社協タイムズ

じぶんの町を良くするしくみ  
赤い羽根共同募金

共同募金のルーツは、はるか昔、スイスの山深い町にさかのぼります。町には、その日に食べるものもない人たちがいて、心痛めた教会の牧師さんが「あたえよ・とれよ」と書いた箱を道端に置いたことが、相互共助活動のはじまりです。

日本では、戦後間もない昭和22年に、市民主体の民間運動としてスタート。戦後復興の一助として、被災した福祉施設を中心に支援が行われました。現在は、社会福祉法に基づき、さまざまな地域福祉の課題解決に取り組む民間団体の応援をしています。

共同募金は、都道府県を単位で行われます。小林市でいただいた募金の内、7割を小林市で、3割を宮崎県全域で活用。さまざまな福祉

活動や共同作業所の車両設備、社会福祉施設の改修、また、災害時の支援などに役立てられています。

小林市では、共同募金の活動に区や組の皆様、法人、企業、友愛クラブやボランティア団体、学校等から多くのご理解とご協力を頂いています。そして、皆さまの善意の募金が、小林市内の地区校区社協やいきいきサロンの運営、障がい者団体やボランティア団体の活動、子育てから福祉バスの運行まで、幅広く地域福祉活動を支援しています。運動期間は、10月1日から翌年3月31日までの6ヶ月間。全国一斉に行われます。

小林市社会福祉協議会も共同募金運動を推進しています。今年も皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



ベジ活で暑さや病気に負けない  
元気なからだをつくりましょう!

1日350gの野菜摂取で

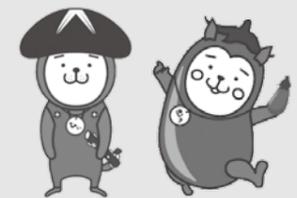
ベジ活!

野菜には、からだを健康にする栄養がたくさんあり、さらに病気になりにくくしてくれる力があります。旬の野菜はからだを冷やしたり、温めたりする作用があり、その時期に体が欲している食材だからこそのおいしさがあります。

◆主な効果

- ・からだの老化を防ぐ
- ・からだの中の余分な塩分を出す
- ・風邪予防
- ・肥満など生活習慣病を防ぐ
- ・骨を作る手助けをする
- ・元気なバナナうんちを出す

野菜の効果



春

デトックス効果

アスパラ、玉ねぎ、キャベツ、レタス

夏

身体のサイクルを高める

きゅうり、トマト、ピーマン、オクラ、ししとう

秋

内臓を元気にする

椎茸、にんじん、かぶ、ごぼう、ねぎ

冬

体温を上げる

ほうれん草、大根、小松菜、白菜