

まつぶし社協 だより

編集
発行

社会福祉法人 松伏町社会福祉協議会
松伏町大字松伏357 電話 048-991-2700 FAX 048-991-5341
ホームページ <http://www.matsubushi-shakyo.or.jp>



○スマートフォン講座の様子

○スマートフォン講座開催しました! ...詳しくは 8 ページへ

年末年始のお知らせ 松伏町社会福祉協議会・松伏町ふれあいセンターは
12月29日(木) から 1月3日(火) までお休みです。

つなげよう
百年先まで
地域の輪

松伏町社会福祉協議会
HPの
QRコード



松伏町社会福祉協議会
フェイスブックの
QRコード



松伏町ボランティアセンター
LINE公式アカウントの
QRコード



令和4年度社協会員加入状況及び共同募金納入のご報告（自治会別・個人・他）

自治会名	会 員		共同募金			
	一般 (件数)	団体・特別 (件数)	合計金額 (円)	赤い羽根 (円)	歳 末 (円)	合計金額 (円)
松伏第1区						
川 岸	36	0	36,000	12,600	7,200	19,800
新 川 岸	35	0	35,000	23,800	13,600	37,400
田 中 組	26	0	26,000	9,100	5,200	14,300
田 中 自 治 会	86	0	86,000	46,111	26,889	73,000
前 通			0			0
新 前 通			0			0
片 町	33	0	33,000	11,200	6,400	17,600
松伏河原地区						
外 河 原	79	0	79,000	24,850	14,200	39,050
長 宮	97	0	97,000	35,000	20,000	55,000
松 丸	43	0	43,000	15,400	8,800	24,200
河 原	28	0	28,000	17,850	10,200	28,050
松伏第3区						
砂 場	26	0	26,000	9,100	5,200	14,300
砂 場 2	18	0	18,000	13,300	7,600	20,900
松伏松葉地区						
松 葉 第 1	44	0	44,000	15,400	8,800	24,200
松 葉 第 2			0			0
松 葉 第 3	54	0	54,000	28,800	28,800	57,600
松 葉 第 5	21	0	21,000	15,000	15,000	30,000
松 葉 第 6	42	0	42,000	10,000	5,000	15,000
若 草	25	0	25,000	8,750	5,000	13,750
ひ ま わ り	34	0	34,000	11,900	6,800	18,700
松伏第5区						
上河原第2団地			0			0
上河原ふるさと団地	14	0	14,000	3,850	2,200	6,050
八 反	80	0	80,000	32,200	18,400	50,600
親 和 会	35	0	35,000	3,000	3,000	6,000
松 伏 中 央	16	0	16,000	12,600	0	12,600
ゆめみ野地区						
ゆめみ野第1	261	0	261,000	60,000	40,000	100,000
ゆめみ野第3	62	0	62,000	21,700	12,400	34,100
ゆめみ野第4	37	0	37,000	13,000	13,000	26,000
ゆめみ野第5	39	1	42,000	74,200	42,400	116,600
ゆめみ野第6	119	0	119,000	52,500	30,000	82,500
東 3 丁 目	20	0	20,000	10,000	10,000	20,000
内前野地区						
内 前 野 1	88	0	88,000			0
内 前 野 3	101	0	101,000	30,000	30,000	60,000
内 前 野 4	196	0	196,000	50,000	50,000	100,000
上赤岩地区						
本 村	115	0	115,000	34,500	23,000	57,500
寺 地	92	0	92,000	22,500	12,800	35,300
岩 岸	71	0	71,000	28,350	16,200	44,550
下赤岩地区						
岩 尾	25	0	25,000	8,750	5,000	13,750
ふ れ あ い 会	15	0	15,000	5,250	3,000	8,250
岩 島	32	0	32,000	11,200	6,400	17,600
岩 松	47	0	47,000	18,550	10,600	29,150
第 一 岩 松	17	0	17,000	5,950	3,400	9,350
岩 松 第 2	17	0	17,000	5,950	3,400	9,350
岩 平	58	0	58,000	19,250	11,000	30,250

自治会名	会 員		共同募金			
	一般 (件数)	団体・特別 (件数)	合計金額 (円)	赤い羽根 (円)	歳 末 (円)	合計金額 (円)
田島地区						
田 島 上 1	45	0	45,000			
田 島 上 2	49	0	49,000			0
田 島 下	69	0	69,000			
田 島 4 0 3	6	0	6,000	2,800	1,600	4,400
大川戸地区						
本 田	64	0	64,000	22,400	12,800	35,200
下 新 田	46	0	46,000	16,100	9,200	25,300
上 新 田	46	1	51,000	16,100	9,200	25,300
新 々 田	38	0	38,000	13,300	7,600	20,900
宿	64	1	69,000	24,150	13,800	37,950
新 川	47	0	47,000	16,100	9,200	25,300
大 角	20	0	20,000	7,000	4,000	11,000
み ど り	33	0	33,000	11,550	6,600	18,150
大 川 戸 中 央	38	0	38,000	13,300	7,600	20,900
神 明	62	0	62,000	20,506	12,044	32,550
金杉地区						
本 田 上	16	0	16,000	5,600	3,200	8,800
本 田 中	20	0	20,000	7,000	4,000	11,000
本 田 下	21	0	21,000	7,700	4,400	12,100
み ず く み	60	0	60,000	9,450	5,550	15,000
天 神	28	0	28,000	22,750	13,000	35,750
新 田 上	13	0	13,000	4,550	2,600	7,150
新 田 中	16	1	21,000	5,950	3,400	9,350
築比地下地区						
野 銭	20	0	20,000	7,000	4,000	11,000
前 原 西	30	0	30,000	9,800	5,600	15,400
前 原 東	29	0	29,000	10,150	5,800	15,950
南	42	0	42,000	15,050	8,600	23,650
馬 場	29	0	29,000	9,100	5,200	14,300
登 戸	52	0	52,000	18,550	10,600	29,150
柿 の 実			0			0
丸 山 団 地	14	0	14,000	10,000	5,000	15,000
松 伏 み ど り 台			0	4,500	5,400	9,900
築比地上地区						
中 の 一	24	0	24,000	21,851	12,699	34,550
中 の 二	38	0	38,000			0
本 郷 東	29	0	29,000	10,150	5,800	15,950
本 郷 台	12	0	12,000	16,664	9,786	26,450
本 郷 西	47	0	47,000	16,450	9,400	25,850
魚沼地区						
魚 沼 東	39	1	44,000	14,000	8,000	22,000
魚 沼 西	59	0	59,000	20,650	11,800	32,450
各補助員						
繁 栄 会	10	0	10,000	3,500	2,000	5,500
片 町 補 助 員			0			0
新 川 補 助 員	2	0	2,000	3,150	1,800	4,950
た ん ぼ ぼ	7	0	7,000	2,100	1,200	3,300
い づ み 会	7	0	7,000	2,450	1,400	3,850
旧 中 新 田	16	0	16,000	5,250	3,000	8,250
元 松 和 会 1 2 班	3	0	3,000			0
コ ス モ ス			0	4,550	2,600	7,150
個別・職域						
個人・各団体等	105	19	192,000	367,207	54,548	421,755
役場・社協職員	227	14	297,000	196,500	54,934	251,434

【令和4年12月14日現在】

特別会員にご加入いただいた企業の紹介（順不同、敬称略）

- 共栄商事(有)
- 株式会社 アーク柏
- 宗教法人 源光寺
- 東武商事(株)
- 介護老人保健施設 なのはの里
- 城北信用金庫 松伏支店
- 認定こども園 こどものもり
- エスビースパイス工業(株)
- 特別養護老人ホーム 三戸里園
- JAさいかつ 松伏支店
- デイサービス 穂の華
- (株)マスナオ
- 中央プリント株式会社
- (株)カンノ
- (株)カナム流通
- 吉松運輸(株)
- (株)菅野製麺所
- 武蔵野銀行 松伏支店

ご協力ありがとうございました。

※皆さまから寄せられた会費や共同募金は、住民の方・高齢者の方・障がい者の方・ボランティア活動者の方・町内小中、高等学校、幼稚園、保育園、認定こども園などで福祉活動を行うための事業費として活用させていただいております。

皆様からいただいた会費は、次の事業に使われています。

①【住民の方へ】

- ・社協だより発行・情報提供
- ・小地域福祉活動助成金
- ・罹災者見舞金
- ・福祉車両・福祉機器貸出(利用者負担有)
- ・いきいきサロン(参加者負担有)
- ・夏休み学習体験わくわくの実(参加者負担有)
- ・フードパントリー

②【高齢者の方へ】

- ・高齢者紙おむつ配布
- ・高齢者日帰り旅行(参加者負担有)
- ・買い物支援
- ・認知症予防事業

③【障がい者の方へ】

- ・障がい児・者紙おむつ配布
- ・障がい者団体助成金
- ・障がい者団体交流事業(参加者負担有)
- ・視覚障がい者への朗読奉仕

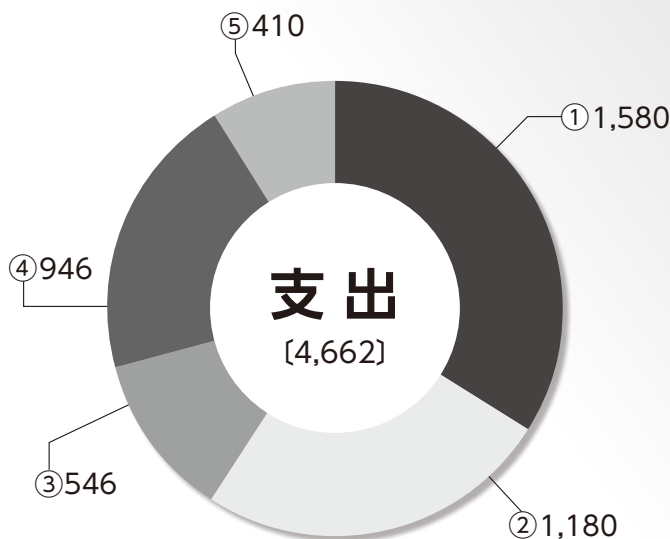
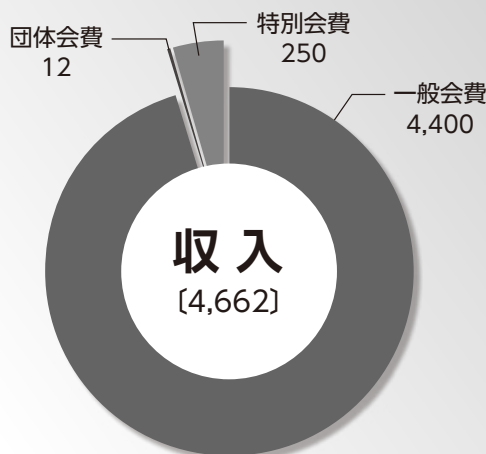
④【ボランティア活動者の方へ】

- ・ボランティアセンター費
- ・ボランティアグループ助成金
- ・彩の国ボランティア体験学習
- ・ボランティアスクール

⑤【町内小中、高等学校、幼稚園、
保育園、認定こども園】

- ・世代間交流事業
- ・福祉協力校助成金

【令和4年度予算配分】(単位：千円)



会費1口1,000円の
使い道



小地域福祉活動補助事業について
～自治会活動を応援します～

申請を受け付けています

自治会単位で行う、高齢者及び障がい者等を対象とした福祉活動に対し、経費の一部を補助しています。ご不明な点は、お問い合わせください。

なお、詳細及び必要書類は、ホームページにも掲載しています。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により、対象事業の変更相談がございましたら、お問い合わせください。

補助事業対象期間：令和4年4月1日から令和5年3月31日まで

申請期間：令和5年3月31日まで

問合せ・申請先：松伏町社会福祉協議会 電話 048-991-2701(土・日・祝、年末年始を除く)

まつぶし一円玉募金運動 募金箱設置店

～ご協力ありがとうございます～

R 4年 上半期分（順不同・敬称略）

皆様のご協力で上半期（令和4年4月～10月）35,107円の募金が集まりました。

募金回収時期は9月と2月です。※店舗により募金回収時期が異なります。

※新型コロナウイルス感染拡大の影響により今年度の一円玉募金運動は基本的に募金箱の設置のみの協力となっております。

- ・(株)マスナオ・鳥久・(株)戸張商店ホワイト急便松伏店・ニコニコ弁当戸張
- ・(株)シャン・マロニエ・フラワーなかがわ・珍来・(株)ウェルパーク・そば処なかだ
- ・パレア動物病院・理容クリオカ・松月庵・港屋理容所・飯山洋品店・エンゼル美容室
- ・理容ヨコヒラ・喫茶アミ・チャコス・石塚家・喜久屋クリーニング松伏三店・アプレ
- ・プードル洋菓子店・JAさいかつ松伏支店・福寿し・サラダ館松伏支店
- ・ふれあい橋クリニック・そば処まるか家・星野肥料店・モリタヤ工業(株)・サンドライ岡田
- ・(有)バーバーショップニシヤマ・きみ美容室・そば処桂・川昌・埼玉筑波病院・(有)豊川鋳油
- ・鈴木商店・岩井テニスクラブ・ヘアーあきやま・(株)横川鋳油・ホームラン弁当
- ・カインズ松伏店・中華料理石狩亭・吉松運輸(株)・みどりの丘歯科・ヘアーサロンフレンズ
- ・ホワイト急便寺本店・ビューティーサロン玉川・長紋商店
- ・宮里こどもクリニック・ますみや酒店・ひまわり薬局
- ・津田医院・あすなる歯科医院・埼玉あすか松伏病院
- ・おがわ動物病院・CoffeeWinds・大元・ヨシダ歯科医院
- ・セキ薬品松伏店・斉間商店・おひさま整骨院
- ・(株)居宅介護支援事業所ナガヤマ・ふく接骨院



社会福祉事業への寄附ありがとうございました。

《令和4年8月1日～令和4年11月30日》（順不同・敬称略）

池上 彰	4,000円	(株) ジーエム・コーポレーション	紙おむつ
第5区連合会金属置場	5,000円	松伏町ターゲットバードゴルフクラブ	
松伏町テニス協会	11,538円		10,000円
杉の子学童クラブ父母会	53,431円	匿名	100,000円
ユタカ介護タクシー	3,000円	匿名	米30kg
磐梯音楽事務所 代表 大内 明	1,464円	匿名	紙おむつ



皆様から寄せていただきました善意は、
社会福祉事業に使用させていただきます。



学童クラブ

松伏町学童クラブ本部 ☎048-991-1093

令和5年度学童クラブの新規利用について

松伏町学童クラブでは、普段仕事をしている等のため、放課後、家庭において保育ができない小学生をお預かりしております。入室を希望する方は、利用案内を参照のうえ、下記の受付日時に申請してください。

■入室基準

- (1)就労(週4日以上)、(2)就学(週4日以上)、(3)疾病、
(4)介護・看護、(5)上記に類する状態にあると町長が認める場合。

■利用案内の配布場所

すこやか子育て課、各学童クラブ

■対象

小学校新1年生から6年生まで

■申請書類

- ①申請書 ②勤務証明書等



受付日時	場 所
令和5年1月13日(金) 9:00～14:00	松伏町役場第二庁舎3階 301会議室
令和5年1月14日(土) 9:00～12:00	

お子さんのご来庁は不要です。

嘱託職員募集

皆さんの経験を福祉の仕事に活かして、私たちと一緒に働きませんか？
興味のある方はまず、職場見学にいらしてください！

①学童クラブ指導員【勤務開始日：随時】

勤 務 地 町内学童クラブ
(松伏小学校、金杉小学校、松伏第二小学校の敷地内)
勤 務 日 応相談
勤 務 時 間 12:15～18:30のうち4時間程度
時 給 1,013円～1,113円(教員免許状等の資格の有無による)
※別途処遇改善手当有

②障がい福祉サービス事業所 かるがもセンター生活支援員 【勤務開始日：令和5年4月1日から】

勤 務 地 松伏町立かるがもセンター
勤 務 日 週3回(月・火・金曜日)
勤 務 時 間 8:30～16:15
時 給 1,013円～1,113円(介護・福祉関係の資格の有無による)
※別途処遇改善手当有

■嘱託職員募集申込方法／締切：令和5年1月20日(金)(消印有効)まで

上記①～②の希望職種を明記のうえ履歴書を下記へ郵送又は持参。書類選考通過者のみ面接を実施。

令和5年4月1日採用

正規職員募集

地域で暮らす方の「**ふ**だんの **く**らしの **し**あわせ」の
実現に向けて私たちと一緒に働きませんか。

■松伏町社会福祉協議会職員募集申込方法／締切：令和5年1月25日(水)(必着)

労働条件や採用試験方法についての詳細は、松伏町社会福祉協議会HPの職員募集要項を確認し応募してください。

問 合 せ
申 込 み 先

〒343-0111 松伏町大字松伏357番地 (ふれあいセンターかがやき2階)
松伏町社会福祉協議会 職員募集担当 電話：991-2700

フードパントリー=まつぶしへ食料品が寄贈されました。

12月2日(金) 東埼玉テクノポリス協同組合・12月6日(火) JAさいかつから、当協議会が支援する「松伏町子育て応援フードパントリーまつぶし」に食料品が寄贈されました。この食料品は、12月17日(土)実施のフードパントリーで配布されました。



東埼玉テクノポリス協同組合



JAさいかつ



かるがも通信

障がい福祉サービス事業所 松伏町立かるがもセンター
住所／松伏町田島 1524 電話992-4132 FAX 992-4135

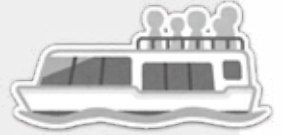
日帰りバス旅行に行きました。



10月28日(金)、かるがもセンターの皆様

さんが、ボランティアさん達のご協力のもと、茨城県霞ヶ浦へバス旅行に出かけました。

当日はお天気にも恵まれ、遊覧船に乗り、カモメにえさをあげたり、船からの景色を楽しむことが出来ました。また、レストランでおいしいランチを食べ、帰りのサービスエリアでは、おみやげを買い、おやつも食べ、皆さん大満足の一日でした。



元気です!

ふれあいデイサービス

問合せ先 松伏町役場いきいき福祉課 松伏町社会福祉協議会
991-1882 991-2700

デイサービスは
まだ早いわ

と思っていらっしゃる方

かがやきでは

フラダンスを踊ったり



外出もしたり



フォトフレームを手作りしたり



絵手紙習ったり



お誕生日会をしたり



楽しい事を皆さんと一緒に手作りしています。是非見学にいらっしやっ下さい。



介護保険でできる住宅改修
手すりの取付け **自社施工**

上限額20万円、自己負担1~3割

福祉用具
介護用品
配送無料

みらいKAIGOレイクタウン
越谷市レイクタウン1丁目3番地5
TEL 048-973-7952
ケアマネジャー併設 お気軽にご相談ください

広告募集

広告を掲載していただける企業を募集しています。

広告の規格

1号広告(縦45mm×横90mm)

2号広告(縦45mm×横180mm)

問合せ 松伏町社会福祉協議会 電話:048-991-2700

みんなの居場所! ~ふれあい・いきいきサロン~

地域で活動するサロンを紹介します (順不同・敬称略)

サロン名	開催場所
かがやき・ほほえみサロン	ふれあいセンター「かがやき」
こどものもり・ひなたぼっこサロン	幼保連携型認定こども園 こどものもり
いきいき・サロンかがやき	ふれあいセンター「かがやき」
上河原団地仲良し会	ふれあいセンター「かがやき」
さくら会	ふれあいセンター「かがやき」
ふれあいの会	寺地集会所
桃山クラブ	松伏会館
男の料理サロン	ふれあいセンター「かがやき」



問合せ先
松伏町社会福祉協議会

電話
048-991-2700

※活動を自粛している場合があります。詳しくは松伏町社会福祉協議会へお問い合わせください。

買い物移動支援サービス モデル事業 参加者募集

モデル地区：築比地・魚沼地区

買い物移動支援見守りボランティアも募集しています! ※下記お問合せまでご確認ください。

モデル地区にお住まいで食料品などの買い物に行くことが困難な高齢者等に対し、当協議会所有の車両を利用した買い物移動支援サービスをモデル事業として実施しています。お気軽にお申込みください。※2月実施分より1か月分まとめてお申込みができるようになりました!

【実施回数】 週1回1便 (毎週 水曜日午前 ※祝日を除く。)

【実施日程】

実施日		申込期間 (祝日、土日を除く。)
1月	4日・11日・	令和4年12/20(火)~12/26(月)
	18日・25日	
2月	1日・8日・	1/20(金)から 実施日前日の15時まで。
	15日・22日	
3月	1日・8日・	2/20(月)から 実施日前日の15時まで。
	15日・22日・29日	
	5日・12日・	
4月	19日・26日	3/20(月)から実施日 } 令和5年4月以降、実施日時・参加申 前日の15時まで。 } 込方法等が変わる場合があります。

※令和5年5月以降の実施日程については、3月号の社協だよりでお知らせします。

※荒天等により、中止になる場合があります。

【集合場所】 ①築比地上農村センター (築比地2256) ②魚沼東集会所 (魚沼486) ③関農民センター (魚沼1744)

【コース】 ①築比地上農村センター ⇒ ②魚沼東集会所 ⇒ ③関農民センター ⇒ いなげや松伏店等で買い物 (30分程度) ⇒ 各々の利用者宅 (付近)

【参加者定員】 6名 【参加費】 1回100円

【参加条件】 以下①②③全てに該当する方

- ①原則として、モデル地区にお住まいの方
- ②自動車の運転ができない、家族や専門職等から支援が受けられない等の理由で日常の買い物に支障をきたしている方
- ③一人で歩くことができ、買い物自体をご自分でできる方

【参加申込み】 電話で申込み (先着順。申込受付時間は9:00~17:15)

※代理申込み可。

※1回の申込みでおひとりの参加申込受付となります。

※先着順ですが多くの方にご参加いただくため、参加回数の多い方の参加をお断りする場合があります。

※初回申込時に利用者登録をさせていただきます。

【お申込み・お問合せ】 松伏町社会福祉協議会 電話048-991-2700



～令和4年度認知症予防事業～

認知症にならないためには、日頃から予防を意識して生活することが大切だと言われています。

毎日楽しく生き活きと過ごし、いくつになっても自立した生活がおくれるように、地域の皆さんと一緒に認知症予防に取り組んでいきましょう。



開催場所 ふれあいセンターかがやき 1階 多目的室1

日時 毎月第3金曜日 午後1時30分～2時30分
2月17日(金)・3月17日(金) ※1月はお休みです。

持ち物

- 汗拭きタオル
- 水分補給用(水、麦茶等)
- 筆記用具

内容

- 認知症という病気について学ぶ
- リズムに合わせて簡単にでき毎日続けていける体操
- 脳を活性化するトレーニング
- 懐かしいメロディーによってリラクゼーション など

申し込み 開催月の1日から電話にて受付いたします。(先着25名)
松伏町社会福祉協議会 電話 048-991-2700

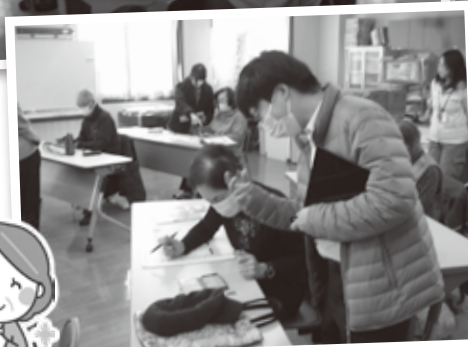
スマートフォン講座 開催しました!



令和4年12月12日(月)・15日(木)の2日間、ふれあいセンターかがやきでスマートフォン講座を開催しました。今回は、LINEの使い方(基礎編・応用編)について、ドコモショップせんげん台店スマホ教室の方を講師としてお招きし、参加者の方へ教えていただきました。

本講座を機に、参加者の皆さまが少しでもスマートフォンを使いこなしていることを願っております。

ドコモショップせんげん台店の皆さま、教えていただきまして、ありがとうございました。



火葬式 家族葬 一般葬
新生活基本セット 95,000円(税込104,500円)～
事前相談、御見積無料

越谷市斎場登録葬儀社 さいたま県民葬祭加盟

さいかつ葬祭センター
Saikatsu Ceremonial Center

〒343-0011 越谷市増林5918-1 TEL048-960-7370

家族葬専用ホール **なごみ館**



越谷市立病院、総合運動公園そば

24時間受付 **0120-94-0983**

か い ご の 窓 口



冬本番。寒さも日々厳しくなっています。
寒さに負けないためにも、冬の冷え対策してみませんか？

●冷えが起こる原因

■自律神経のバランスが崩れる。

不安やストレスなどで、自律神経のバランスがくずれ、血液を筋肉に集中させるために、全身に血液が運ばれなくなり、全身の体温が下がってしまいます。

■筋肉量が減る。

筋肉は熱を多く発生させます。筋肉量が減ると、体の熱を生み出しにくくなり冷えやすくなります。

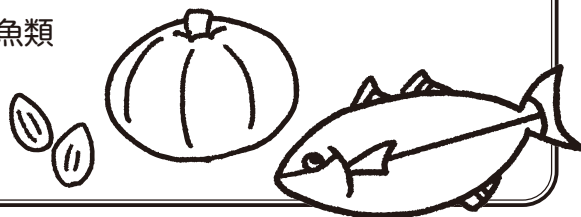
●冷えの対策

■血管を温める様な服を着ましょう。

首・手足、足首など太い血管が走っている部分を温めるようにするといいでしょう。

■熱を生みやすい食事をとりましょう。

ビタミンEが多い食材・・・かぼちゃ、ナッツ、魚類
ビタミンB1が多い食材・・・豚肉、唐辛子などを摂取するとよいでしょう。



■適度な運動をしましょう。

～オレンジカフェに参加してみませんか？～

オレンジカフェでは、認知症について考え、みんなで語り合い認知症の理解を深めています。ぜひ皆さんも一緒に認知症について考えてみませんか？

● 開催場所	日 時	内 容
まつぶし緑の丘公園 サークル室1・2	2月9日(木)13:30～15:30	認知症を予防する生活習慣とは？
● 参加費 200円	3月9日(木)13:30～15:30	昭和の暮らしについて語り合おう

※1月のオレンジカフェはお休みとなります。

※コロナウイルスの感染症拡大予防のため、状況によりオレンジカフェの開催を見合わせる場合もあります。ご不明な点は、松伏町社会福祉協議会までご連絡ください。

問合せ先 松伏町社会福祉協議会 電話 048-991-2701



工場直販めん市場
毎月最終金曜・土曜は
めん市場！

株式会社菅野製麺所
松伏町松伏972-1
TEL 048-992-1147

(医)心英会 宮里医院 介護老人保健施設

なのはなの里

埼玉県北葛飾郡松伏町金杉1908
TEL 048-992-5511

しんにちは! わたしたちホームヘルパーです

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い自宅で過ごす時間が増え、運動不足や身体の変化を感じている方も多いのではないのでしょうか。そこで、自宅でできる体操を紹介します。

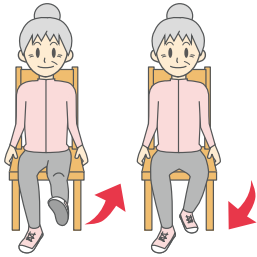
新しい生活様式で身体を動かそう!

かんたん体操 膝痛予防の運動、肩の運動、ロコモーショントレーニング

膝痛予防の運動

●足ぶら体操

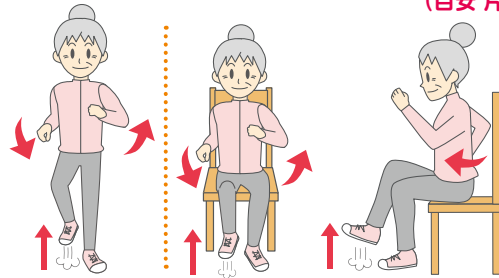
(目安 片足10回)



膝から下をリズムカルにぶらぶらと前後に動かす

●足踏み

(目安 片足10-20回)



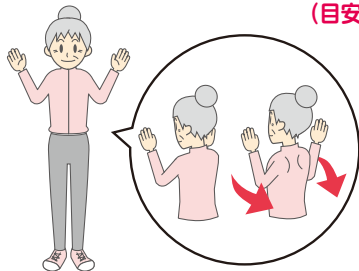
腕を振りながら足踏みする

☆座って行う場合

肩の運動

●肩甲骨の体操

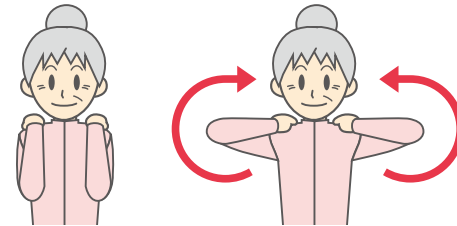
(目安 3-5回)



肩甲骨を背中を中心に寄せ 3秒から 5秒保つ

●ひじ回し

(目安 前、後回し各3-5回)

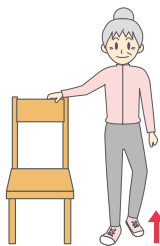


両手を肩にあて、ひじで円を描くように回し肩甲骨を動かす

ロコモーショントレーニング

●開眼片足立ち

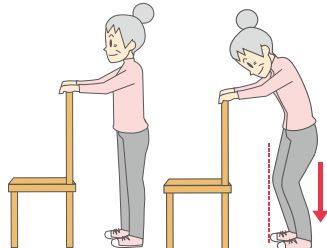
(目安 左右1分を1日3回)



片足を床につかない程度にあげ、背筋を伸ばし、1分保つ

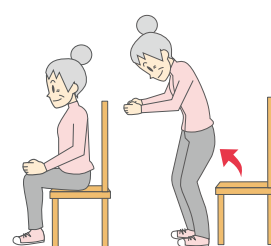
●スクワット

(目安 3-10回を1日3セット)



足を肩幅にひらき、つま先より前にひざが出ないように、ゆっくりと腰をおろす

(目安 5-10回を1日2セット)



足を肩幅にひらき、5秒間でイスから腰を浮かし、5秒間で腰をおろす

☆座って行う場合

【注意点】

- ①運動の前後には、必ずストレッチを行ってください。
- ②痛いところまで、体を無理に動かさないでください。
- ③運動中に息を止めないでください。
- ④反動をつけず、ゆっくり体を動かしてください。
- ⑤膝や腰などに痛みが出たらすぐに中止し、専門家に相談してください。
- ⑥バランスがとりづらい場合は座って行うか支えのある環境で行ってください。