

社協だより ^◇^

愛鷹地区社会福祉協議会発行

令和2年7月吉日

愛鷹地区の皆様、新型コロナウイルスの影響で、地区の福祉活動も例年のようにはすすんでいない状況です。そこで、ちょっくら体操の主催「愛らぶ貯筋の会」からお知らせが。・・・題して、

「毎日『貯筋』していますか？」

①椅子に腰かけてできますよ(一つでも継続が大事)

- ・胸いっぱい腹いっぱいの深呼吸
- ・脇や内腿・腿裏をのばす
- ・つま先・かかとの上げ下げ(両足そろえて)
- ・ゆっくり足踏み(両足交互に上げ下げ)



②「365歩のマーチ」を唄いながら、腕をふって足を上げて部屋を歩く

③「パンダのタカラもの」と大きな声で口をしっかりあけて5回唱える

最後に両手を突き上げ「イエ〜イ！！」のポーズでニッコリ

毎食前にできるとgood! です

☆水分補給を忘れずにネ

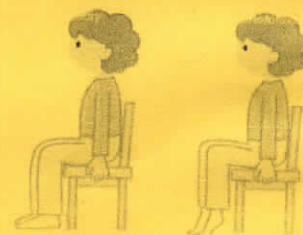


※筋肉を貯えるという意味で【貯筋】です！

7月8日(水)に社協の定例会を地区センターにて行いました！

各地区の福祉委員の代表の皆様と短時間の会合としました。

これからの具体的な内容等は、次回8月12日(水)の定例会で行う予定です。



現在、地区センターでは使用可能なものが限られています。

- ・人との間隔を空け、着席した状態で行われる会議形式のものに限られています。
- ・開催当日に各自、来館入口で体温計測を行っています。
- ・マスク着用、消毒液による手指の消毒が必要です。
- ・万一の感染者を考慮し、参加者名簿を使用します。
- ・活動後は消毒液により机、椅子の消毒を実施し、速やかに退出します。

