



ぽかぽか便り

第67号

令和3年11月30日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

寒さがきびしくなります。

今年の冬は、ラニーニャ現象により12月～2月にかけて厳しい寒さになると予報されています。早めに水道管の凍結防止など雪対策をしておかれると安心ですね。

寒いとどうしても家の中でじこまりがちになり、こたつから出るのがとてもおっくうになります。でもそうすると、しだいに身体機能が衰えていきます。手や足を動かしたり、背伸び、深呼吸をするなど、努めて身体を動かすようにしましょう。できたら毎日続けるのがいいのですが、2～3日おきでも効果があるとのこと。こたつにあたりながら、テレビを見ながら頑張ってみましょう！



雲南市 保健師より

佐世げんき祭り「うなんん幸雲体操体験会・健康コーナー」にご参加いただきありがとうございました！

「うなんん幸雲体操体験」

多くの方から「参加してよかった」との声が聞かれ、とても嬉しく思っています。他地区の皆さんからも「坂道を休憩せずに登れるようになった」「立ち上がりがスムーズになったよ」等の声を聞いています。“おもり”を使った、ゆっくり手足を動かす筋力体操です。いつまでもいきいきとした生活を送れるよう、佐世地区の皆さんも「うなんん幸雲体操」を始めてみませんか？

33名の方に参加いただきました！



地域運動指導員さんも大活躍！

「健康コーナー」

健康コーナーへは30名以上の方に参加いただきました！脳卒中予防には、血圧を正常に保つことが大切です。まずは、自分の血圧を知ることから始めてみませんか？

毎日時間を決めて測り、記録しましょう！交流センターにも血圧計がありますので、ぜひご活用ください！



雲南市役所 健康推進課 地区担当保健師(酒井)

解答

雲南市役所健康推進課 地区担当保健師(酒井)



脳トレクイズ

ヒントを参考にして、どんな言葉か
トッチを利かせて答えましょう。

1

薬味に欠かせません。



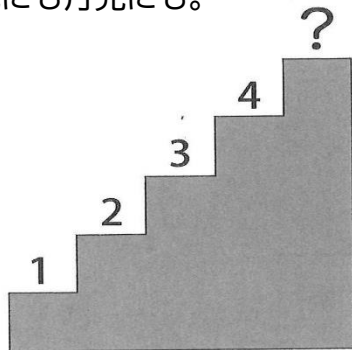
2

カリブ海にある国です。



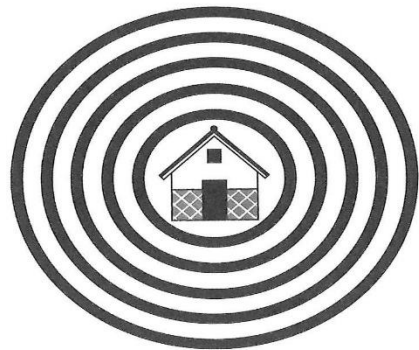
3

花見にも月見にも。



4

年末が似合う時代劇。



編集後記 24日のサロンスタッフ研修会では、高齢者の身体活動低下を予防するため、コロナ禍でも工夫してサロンを開催できるやり方について、『大東町の女性の集い 啓発部』の皆さんに寸劇をしていただきました。劇中、家でけんかが絶えなかった老夫婦が、サロンが再開され、久しぶりに皆さんとお話できたことで、帰るときには笑顔になり、手をつないで帰るという内容でした。観客の私たちも心がほっこり。熱演に大きな拍手がおこりました。14日の佐世げんき祭りでは、『うんなん幸雲体操』を体験しました。週1回実施することで筋力がついていき、痛みも和らぐ効果につながるとのこと。家から出かけていろいろな方と交流をもつことや続けることの大切さを実感した11月でした。(川島)