



令和3年度第4号

ささえりあ三和は熊本市の委託を受け、「城山・高橋・池上」校区にお住まいの方々を担当しています。

R4年
1月～

100歳体操がはじまりました～！

令和4年1月13日より、城山5町内で100歳体操が始まりました。コロナ禍でも、ご近所さんと顔を合わせ、つながりを大切にしたいという思いから発足。民生委員やご近所さん、自治会などのご協力のもと、毎週木曜の10時から体操をおこなっています。

筋肉はいくつになっても鍛えられ、筋力アップが出来ます。一人で筋力アップをすることも出来ますが、皆さんと一緒に楽しく筋力アップをすることも大切ではないでしょうか。

※ 新型コロナウイルス感染拡大により、お休みの場合もあります。



新型コロナウイルス感染拡大防止のための外出自粛に伴い、**高齢者の生活不活発病**（動かないことにより心身の機能が低下して動けなくなること）が懸念されています。



ご自宅でも



やってみましょう

いきいき百歳体操
くまもと県バージョン



くまもと笑顔で
よかよか体操



この体操は、

- ・筋力の低下を防ぐ体操
- ・脳を活性化させる体操
- ・かむ力や飲み込む力をつける体操

の3つの体操から構成されています。

「いきいき100歳体操」とは・・・

おもりを手首や足首に巻き付けておこなう筋力向上のための体操です。ゆっくりとした動きや椅子に座っておこなう動きが中心なので体力が低下している人でもおこなうことが出来ます。

地域で集いの場を検討されている場合は、ささえりあ三和までご相談ください。