

地域包括支援センターだより★7月号★

＊おうちで運動＊ 背中～腰のストレッチと肩甲骨を開く

- ① 椅子に浅く座る
- ② 両手を前で組み、できるだけ背中(背部)全体を伸ばしましょう
- ③ おへそをのぞき込むつもりで背中を丸める



★息を止めないように注意！
1. 2. 3...とゆっくり数を数えながら行うといいですよ♪

問1. バラバラになった3つの漢字を組み合わせて1つの漢字を作らしましょう

口 + 人 + 木 = ?

問2. しりとりでつながるように()内に言葉を入れましょう。

- ① 三日月 ⇒ (き) ⇒ (ク) ⇒ 靴下
- ② 大学生 ⇒ (い か) ⇒ かんざし ⇒ (し)
- ③ ひな祭り ⇒ (り う) ⇒ うなぎ ⇒ (ぎ)



「わたしの元気のヒケツ」～地域のお元氣なかに聞いてみました～



王越町在住
90歳台 男性

《名言語録》

- ①「人間は動いておらないかんぜ！」
- ②「する事いっぱいポけておる間はないわな！」
- ③「せっかく生まれてきたんやから、長生きするのは使命やわな～」

- 愛車はトラックと昨年買ったばかりのサポートカー♪
- 今も1人で小原紅早生やピワの手入れをし出荷しています。
- ある時はみかんの草取り、ある時は松の剪定…休む暇はありません。
- 食事は全て自炊です。都はるみの曲をかけて新車を運転して買い物へ行くのが楽しみです。
- 毎朝誰かが来てくれて話をします。気にかけてくれるのは嬉しいです。
- 洋画鑑賞も趣味の一環。洋画は字幕スーパーで見るのが一番です♪

作品展

★ わが足で 生涯歩む
今治 良廣

★ 大きな夢
ギネスに挑戦と
コマ作り
☆

◆フレイル予防教室について◆

【日時】 7月19日(水)
14:00～15:30
【講師】 自彊術
【内容】 坂出發祥の体操「自彊術」
皆で体を動かして
若返りましょう★

「地域包括支援センターだより」に掲載する作品を募集します。作品の掲載をご希望のかたは、地域包括支援センターの窓口もしくは担当ケアマネジャーに提出をお願い致します。

皆様のご応募をお待ちしております

