

すこやかかい

発行日2018年10月4日

第90号

介護予防センター北光

(011)752-6110

発行者 花松 真秀

ヤクルトさんの健康講話!



9月13日のすこやか倶楽部は、ヤクルトさんの健康講話でした。2年前にも来て頂いたヤクルトの大森課長さんが講師に来てくれました。大森課長さんは皆さんが飽きることなく聞いてくれるよう、ユーモアを交えて楽しくお話ししてくれました。小腸や大腸がいかに体の中で大切な働きをしているのか、模型を使いながら説明してくれました。後半はヤクルトスワローズの応援歌にもなっている東京音頭で楽しく体操♪皆さん元気に体を動かし(踊り?)ました。震災の影響で危ぶまれたヤクルトのお土産も、講師の先生方の頑張りにより人数分用意していただきました。ありがとうございました。



大森さん「こんなに腸って長いんですよ〜」見せてくれます。



講話途中に楽しく脳トレも♪



お馴染みの腸見本です。



東京音頭で楽しく体操!



ミルミル、新パッケージでした!



参加者皆さんへのお土産です♪

山本先生の笑話体操教室 楽しく体を動かしました!

9月27日のすこやか倶楽部は、トレーニングパーク手音の山本先生の笑話体操教室を行いました。(※笑話教室とは笑いながら楽しく体を動かす教室です)昭和の懐かしい曲を掛けながら、まずは軽く体をほぐしていきます。たまに頭の体操も交えて体操を行うので、自然と皆さんから笑いがこぼれます。体も心もほぐれた所で段々と動きを激しくしたりと、参加者の皆さんの動きのレベルを見ながら体操も合わせてくれます。音楽があると自然と体が動きますね!

そして座ったまま行う下半身の体操では、2人ペアになり足を横に動かす(股関節の筋力アップ)回数をお互いにカウントするレクリエーションを兼ねた体操も楽しく行いました。山本先生も「楽しんでいる時は免疫力が上がっている!」と仰っていました。何より皆で楽しい時間を共有できたことが、とても充実した時を過ごした満足感に繋がったと思います。皆さん、お疲れさまでした~(*^~*)



先生の振付に合わせて体操♪



音楽に合わせてこんなに脇伸ばしも自然に出来ちゃいますね♪



ケンステップの輪で股関節の筋力アップ!



足を横に広げます。何回出来るかな〜。



くるくる〜と指回し。なかなか難しいわ〜。