

清水朝日町会 清水町会 清水町睦町会 清水宮本睦会 清水北町会  
 清水地域センターエリア  
**みんなの  
 支え合い通信**  
 2024-5 第5号  
 蓮沼東町会 蓮沼仲町会 蓮沼西町会 大原東町会 大原西町会 稲付自治会

令和5年度 支え合い会議清水 活動報告

4/5



★広報紙とマップを  
 配布しました  
**清水ファミリーデー**

★桜や梅を見たあとに、  
 南蔵院で住職の法話を  
 聞きました！



**第2回お散歩交流会**

5/14



**事業説明**

@民生・児童委員協議会

★民生・児童委員と連携を強化



令和4年度発行  
 「清水地域みんなのマップ」  
 配布中！

5/22



**あじさいウィーク  
 オープニングセレモニー**

★体操やお散歩とお茶会を通して  
 みんなで交流

6/10

10/25



**第4回お散歩交流会**



**第3回交流会  
 元気体操1・2・3♪**

3/22

ちょっとやってみたいな♪

## 第3回 つながろう支え合い清水 交流会【運動編】

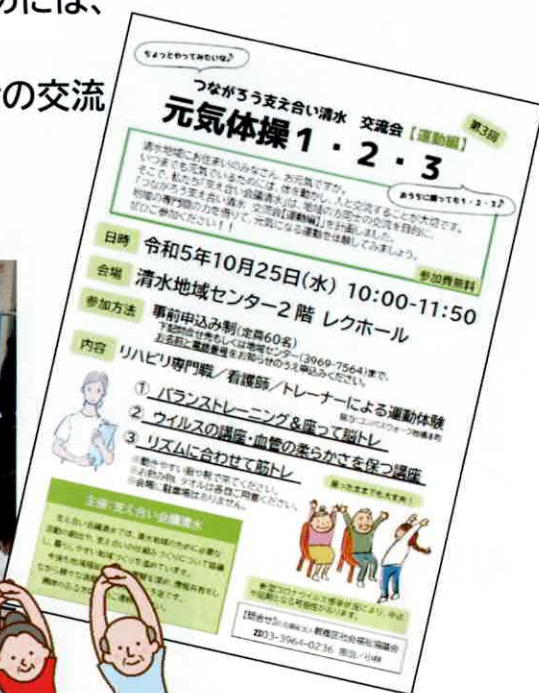
# 元気体操 1・2・3♪

おうちに帰っても1・2・3♪

令和5年10月25日(水) 10:00-11:50  
清水地域センターレクホールにて開催しました。  
開催にあたり、チラシを配り、声掛けをしました。  
清水地域にお住まいの皆さんが、いつまでも元気でいるためには、  
身体を動かし人と交流することが大切です。

そこで、私たち「支え合い会議清水」は、地域の方同士の交流  
を目的に、このイベントを計画しました。

参加者 43名、スタッフ 18名、レクホールはいっぱい！



## プログラム

協力：コンパスウォーク板橋本町  
リハビリ専門職・看護師・トレーナーによる運動体験

バランストレーニング

リズムに合わせて筋トレ

ウイルスの講座  
&血管の柔らかさを保つ講座

### 【体操の際の注意点】

- ・転倒に注意！
- ・イスに腰をかけたストレッチ体操を行う時は安定したイスで行いましょう。また、立ってストレッチ体操を行うときも、安定したイスやテーブルなどに手をかけ行いましょう。
- ・ストレッチ体操を行う時は、息を止めずに普通に呼吸をしましょう。

### 【インフルエンザ等の感染症が流行しています】

- ・のどをうるおし守ることが大切。
- ・15分おきに水分を取る。
- ・一日中マスクをすることが理想。マスクをすることで自分の息で保湿効果があり肌にもとても良い。寝るときにもマスクがおすすめ！
- ・好きなものを食べ、今よりも10回多く噛んで食べるようにすると良い。

# ◆実際に皆さんと体験したおすすめの体操◆

当日人気No.1  
ゾンビ体操

身体が温まる  
血行がよくなる  
生活習慣病予防



【立ってゾンビ体操】

両腕を上にあげぶらぶら  
片足を浮かせてぶらぶら  
手と片足を一緒に行う

- ① 立っても座っても 60秒×3回
  - ② 手をおろして足踏みをする
  - ③ ①と②を3セット
- ※①～③を1日3回できるとよい

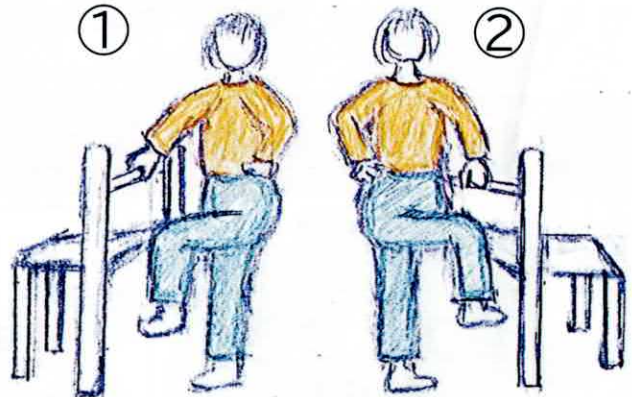


【座ってゾンビ体操】

## イスを使用して太もも上げ

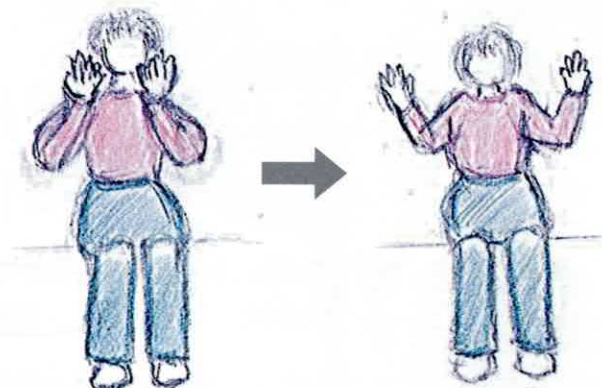
① 右手をイスにおき、左足を上げ、膝を曲げ、太ももを10数えながらゆっくりとより高く上げておろす。

② 向きを変えて左手をイスにおき、右足を上げ、膝を曲げ、太ももを10数えながらゆっくりとより高く上げておろす。



## 胸を開く体操

ひじを上げ、手は開き、親指に力を入れて肩を後ろに引いていく。胸を開き、肩甲骨を合わせるようにする。10回続けて行う。

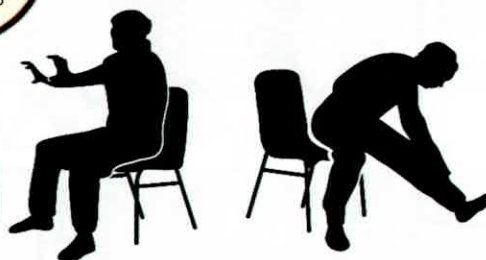


普段、体を動かすことがないので、大変参考になりました。自宅で実践できるよう頑張ります。

参加者の声  
～当日アンケートより～

初めての参加でした。体も動かし、お話もためになりました！

皆さんと共に会話ができ、ことが楽しい1日でした！



運動したいと思って申し込みました。「支え合い」が少し理解できたかな～！

# 募集

～地域の支え手を！～

## 目 標

清水地域の実情に合わせて、高齢者を中心にみんなが励まし合い、助け合い、支え合って元気に暮らすこと

私たちは、この目標に向かって活動しています。これからは、

- 1 皆さまの持てる趣味・得意技・専門職の力
- 2 介護関係企業等諸団体の力
- 3 いつでも気がねなく交流できる場（サロン・居場所等）
- 4 みんなと一緒に活動できる場（散歩・体操教室等）
- 5 支え合いの仕組みづくりに対する知恵

が必須です。

皆さまの確かなご理解のうえ、ぜひ、「力」「場」「知恵」をご提供くださり、「地域の支え手」になって一緒に活動しませんか。心からお待ちしています。

支え合い会議清水代表（町連清水支部長） 和田義孝

事務局：板橋区社会福祉協議会 03-3964-0236

協 力：清水地域センター 03-3969-7564

## 支え合い会議清水とは

支え合いの地域づくりのため、毎月定例会を開催しています。

清水地域のために必要な活動の創出や、支え合いの仕組みづくりについて協議し、暮らしやすい地域づくりを進めていきます。

地域福祉について理解を深め、情報共有をしながら様々な活動を展開していく予定です。

お困りごとなどがあるときは、支え合い会議清水のメンバーにお気軽にご相談ください！



# つれいれ予防：楽しく身体を動かしましょう

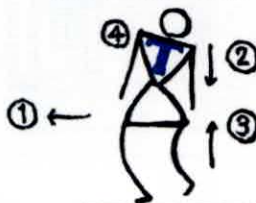
### 「つまづき」 防止に つながる運動

注意！

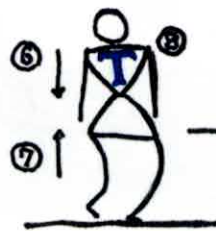
高齢者に  
多い!?!

イベント等で  
実演します！

1. 足を肩幅に開き、頭は左右に動かさず腰を左右に動かす



- ① 腰を右に動かしたとき
- ② 左肩が若干下がり
- ③ 左骨盤、左足が若干上がる
- ④ 肩のT字をくずさないようにする
- ⑤ 腰を左に動かしたとき

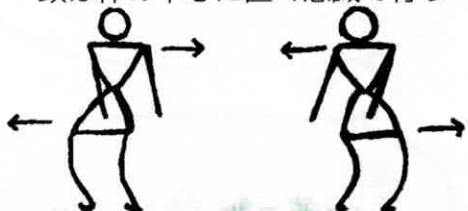


- ⑥ 右肩が若干下がり
- ⑦ 右骨盤、右足が若干上がる
- ⑧ 肩のTの字をくずさないようにする

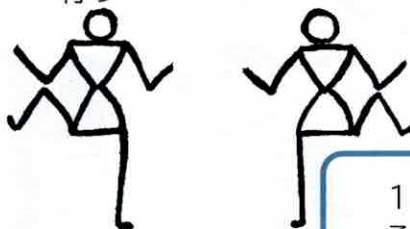
チャレンジしよう！

- ★：両手でつかまって行う
- ★ ★：片手でつかまって行う
- ★ ★ ★：何も頼らずに行う
- ★ ★ ★ ★：ジャンプしながら行う

2. 腰を左右に動かし、腰の動きと反対に肩をスライドさせる  
頭は体の中心に置く意識で行う



3. 腕を左右に開き、ひじを曲げる  
片足ずつ上げ、膝をひじにつける意識で行う



1. 2. 3. の運動を  
それぞれ 左右10～20回 行う

