



介護予防で健康になりましょう

元気アップ教室(運動教室)
参加者募集

椅子を使った運動を主としていますので、安心してご参加いただけます。身体を動かすだけでなく、同年代の方との交流の場ともなっています。

最近体力が落ちてきた、運動の方法を学んで家でもやりたい、そんな方は是非お申込みください。

日時 9月~10月 各3回1コース

(午前部) 9:30~11:30

(午後部) 13:30~15:30

場所 町保健福祉総合センターまたは町公民館

送迎 なし

定員 60人(各部15人で各施設30人ずつ)

参加費 無料

対象 町内にお住いの65歳以上の方(先着順)

受付 8月25日(水)まで

※6~7月の教室に参加された方は、お申込みできません。

※参加が決定した方には、改めて日程等の通知をお送りいたします。

問い合わせ・申し込み

地域包括支援センター ☎80-3155



▲こじゅりんリズム体操のワンシーン

町は、高齢者の介護予防として、こじゅりん体操とこじゅりんリズム体操を作成しました。

こじゅりん体操は、高知県高知市の「いきいき百歳体操」をベースに、町独自に改良して作成したものです。立っても椅子に座ってもできる、簡単な筋力アップの体操です。

こじゅりんリズム体操では、音楽に合わせて楽しく体

みんなであらう!

こじゅりん体操
こじゅりんリズム体操
ができました

を動かすことができます。

高齢者の集まりや介護予防の教室などで、広めていきます。

問い合わせ

地域包括支援センター
☎80-3155



おうちで筋トレ!

プランク

筋トレやダイエットの運動として人気の、体幹トレーニングの“プランク”。筋力がない人も行いやすく腰部にストレスが少ないため、安全で効果的に腹筋を中心に体幹を鍛えることができます。ただし、正しく行われなければ効果は低くなってしまいますので注意!

- ①うつ伏せになり、ひじをついて肩の真下に置く。
- ②つま先を立て、足を腰幅に開く。
- ③肩からお尻をまっすぐにする。
- ④そのまま20~30秒、この姿勢をキープ。

「忙しくて、ウォーキングなんてやってる暇ない!」、「筋力の衰えが気になる」、「痩せたい!」、そんなあなたにおすすめの運動をご紹介します。

20~30秒1セットで
3セット行いましょう!



※頭が下がったりお尻が上がると一直線が崩れるので、注意しながら腹筋を中心に全身に力を入れるのを意識し、息を止めないようにして行いましょう。



2年ぶりに競い合う

第40回東庄町町民体育大会

今年で40回目となる町民体育大会が種目別に各会場で開催されました。新型コロナウイルスの影響で2年ぶりとなる本大会は、ゴルフ、クレール射撃、バドミントン、弓道、バスケットボールの5種目を行います。

各種目、練習時間に限りがある中でしたが、日ごろの練習の成果を存分に発揮していました。



成績（敬称略）

●弓道 7月4日(日) 町弓道場

射詰の部 優勝 増田 全敏（香取市）

本射の部 優勝 岩井 利幸（宿浜）
準優勝 石橋 悠吾（神栖市）

●クレール射撃 6月5日(日) 銚子射撃場

トラップの部 優勝 木内 弘（鹿野戸）
準優勝 飯田 利夫（鹿野戸）

スキートの部 優勝 飯田 敏晴（大友）
準優勝 上田 哲也（仲内）

●バドミントン 7月4日(日) 海上体育館

一般男女の部 優勝 上田 景子（大木戸）・
佐久間 妃佐子（香取市）

準優勝 佐藤 貴浩（大木戸）・
吉田 久美子（菟敷）

子・大人の部 優勝 遠藤 楓（宮本）・
土屋 光正（羽計台）

準優勝 加藤 朋香（大木戸）・
遠藤 豊容嘉（宮本）

ゴルフの結果は、7月号に掲載してあります。
バスケットボール大会は、10月31日(日)に開催予定です。



▲優勝したVentの皆さん

▲強烈なスパイク

ヘルスバレーボール大会

6/20(日)

今年で21回目を迎えたヘルスバレーボール大会は、新型コロナウイルス感染症の予防対策のため、町内の5チームのみで町民体育館で行われました。

コロナ禍で練習時間が限られている中でも、不規則な動きをするボールにみんなで声を掛け合うことで長い時間ラリーが続き、息もつかせぬ攻防が繰り広げられていました。

優勝 Vent 準優勝 POP' NA 3位 POP' NB



▲サポーターの証オレンジリングが配られました

▲講座の様子

認知症サポーター養成講座

7/14(水)

地域包括支援センターは、小学校6年生を対象に認知症サポーター養成講座を実施しました。受講した101人がサポーターに登録されました。

児童たちにとって認知症は、まだ身近な問題ではないようでしたが、寸劇などを通して「認知症の人にどのように接してあげたらいいか」を真剣に考えていました。講座終了後、児童からは「認知症の人に優しく接してあげたい」と声が聞かれました。