



いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

- A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀
C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

其一 新しい仲間が加わりました！

〈ごあいさつ〉

この度お世話になることになりました、管理栄養士の村田浩美と申します。今回こちらでお仕事のお話を頂き、新しいことへの挑戦が出来ると、不安ながらもワクワクして受けさせていただきました。私は食べることが好きで、よくグルメ情報を収集したり、お菓子作りをしています。今後、栄養講座などで関わるがあると思いますが、その際にはおいしいお店の情報をお待ちしています！まだまだ経験不足で至らない点もあると思いますが、温かい目で見てもらえたら嬉しいと思います。よろしくお願い致します。

村田 浩美



そっくり!?

其二 「ステイホーム」から「ステイ信州」

長野県の緊急事態宣言が解除されました。しかし、県境をまたぐ特別警戒都道府県への往来は自粛要請が続けられています。まだしばらくは気を緩めることなく今度は「ステイ信州」で頑張りましょう！

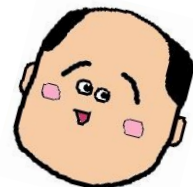
引き続きおこなっていただきたいことは、◇まめな手洗い・手指消毒 ◇咳エチケットの徹底 ◇こまめに換気 ◇身体的距離の確保 ◇「3密」の回避(密集、密接、密閉) ◇発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅療養

其三 もう少しの辛抱です

福祉ひろばでのデータ転送が出来なくても出来る範囲でのトレーニングは継続されていたかと思います。市の施設なども段々と制限が緩和されてきています。残念ながらいきいき健康ひろばでは6月いっぱい福祉ひろばでのデータ転送はお休みとさせていただいていますが、6月は屋外の運動場でデータ転送をおこなうことにしました。別紙をご覧ください。そして7月から年間スケジュールに合わせて福祉ひろばでのデータ転送を始めていきます。ただし、感染症対策の面から30分の時間短縮でおこないます。少しずつですが以前のように戻していこうと考えています。ご理解・ご協力のほど宜しくお願い致します。

腰痛予防のストレッチ

腰・背中周りの筋肉をしっかりと伸ばして、腰痛予防しましょう!



しゅんちゃん
チャレンジ

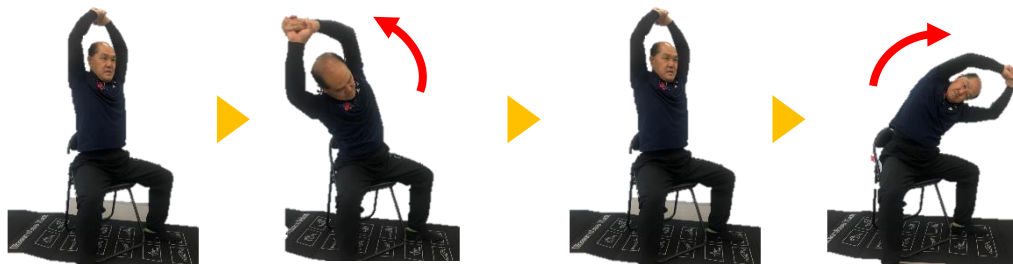
ストレッチは無理のない範囲でおこないましょう!

1. 脇腹から腰を伸ばすストレッチ



両手を頭の後ろで組みましょう 左右に10秒毎ゆっくり倒します

2. 腰と背中を伸ばすストレッチ



頭の上で左右の手を組み 斜め前に倒して背中と腰を伸ばします

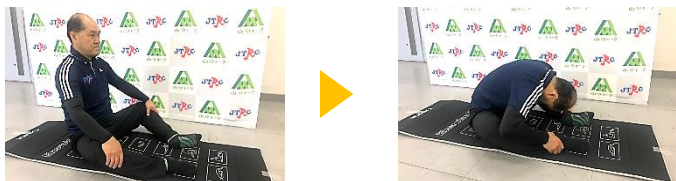
しゅんちゃん
実はカラダが柔らかいんです

3. 背中をひねるストレッチ



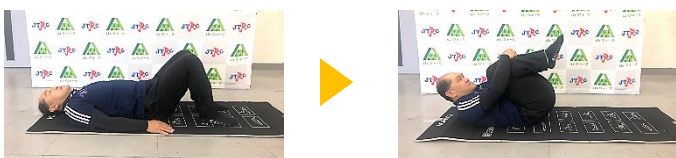
両ひざを立て 手を後ろにつき、肘を反対側の膝の外側にあて、背中をひねりながらまるめます(各10秒)

4. 座りながら腰を伸ばすストレッチ



足の裏を開いて左右の手で膝下をつかみ、手を足首方向へ滑らせながら背中を丸めておへそをのぞき込みます(10秒)

5. 寝ながらお尻まわりを伸ばすストレッチ



あおむけに寝て両ひざを立て、膝を引き上げ胸にちかづけ、左右の手で抱え込み腰回りの筋肉を伸ばしましょう(10秒)



このストレッチの動画は
JTRCのYoutubeでも公開しています
<https://youtu.be/0vLidOsAFd0>

