

きかんだより



発行元：基幹地域包括支援センター 梅島・島根地域課 担当：三好

〒121-0816 足立区梅島 2-1-20 NTT梅島ビル

電話：03-5681-3373

FAX：03-5681-3374

令和2年度

第4号



寒さにもウイルスにも負けない！

寒さで家にこもりがちなこの季節。今年はコロナウイルスの流行もあり、更に外出の機会が少なくなり…いえいえ、こんな時こそ頭も体もしっかり動かして、さらに健康的に過ごしましょう！

まずは

頭の体操から

脳トレ

頭の体操です！次の文字を並べ替えて正しい単語にしてください。

- ① ぶ ん し ん し
- ② み は お な
- ③ し ょ ぎ そ き つ う

答えは裏面の一番下にあります(^)



ダンベル



ペットボトルに水を入れれば、ダンベルに早変わり！水の量を変えることで、自分に合った重さのダンベルを作ることができます。

両手に持って肩をすくめたり、腕を持ち上げたりすることで筋力アップ！ペットボトルをしっかり握ることで、握力も鍛えられます！

新聞



興味のある新聞記事を音読してみましょ。視覚と聴覚が同時に刺激されることで、脳が活性化されます。また、口を大きく動かして声を出すことで、顔や喉の筋肉を鍛えることができますよ！

歩く

65歳以上の方の1日当たりの歩数目標は、男性7,000歩、女性6,000歩です。
[厚生労働省：健康日本21（第二次）より]

自転車をやめて歩く、エレベーターではなく階段を使うなど、ちょっとした工夫で歩く機会は増やせます。外の新鮮な空気を吸えば、気分もリフレッシュ！

室内の場合は、高さ10cmから20cmほどの台を用意し、それをゆっくり上り下りしてみましょう。台が用意できなければ階段でもOKです。台を踏み外さないようご注意ください。



基幹地域包括支援センターの担当エリア（梅島・島根・中央本町1丁目）には、全部で12の区立公園があります。児童遊園やプチテラスもあわせると、その数は20近くにも！
近年できた新しい公園をご紹介します。皆さんはご存知でしたか？
公園巡りなど、テーマを決めて歩いてみるのもいいですね(^ ^)



★梅島二丁目公園（梅島2-19-19）
2つの児童遊園が、改修に伴い公園に生まれ変わりました。テーマは「アフリカの動物公園」です。動物たちが待ってます！



★島根みどり公園
（島根4-11-21）
公園の名前は、島根小学校の児童の意見で決まったそうです。
子どもたちの元気な声を聞きながら、ベンチで一休み…



緊急事態宣言から始まった令和2年度。新型コロナウイルスの影響を受け、世の中が多くの活動を控えることになりました。そんな中でも工夫しながら、「自分たちのできることを」と取り組む地域の皆様を見て、私たちも前向きに活動することができました。

今後もできることを探しつつ、地域の皆様とより良い地域づくりに励みたいと思います。来年度は、今年度以上に安心して、楽しく過ごせる地域になりますように…

1年間基幹地域包括センターの活動にご協力いただき、ありがとうございました！！

