



ひまわり通信

もうすぐ団地のそこここで紫陽花が咲き出します

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO14
2016年6月

出前体力測定、好評のうちに終わりました

5月19日、箕面市高齢福祉室の方に来ていただいて、団地集会所において19名の参加で「体力測定」を行いました。身長、体重、血圧、脈拍、そして握力、長座体前屈、開眼片脚立位保(目を開けた状態で片足立ちでどこまで保持できるか)を測定します。配布された測定記録用紙には、目安として該当する年齢の平均値が記載されています。

当日は、理学療法士、作業療法士など専門家によるアドバイスをいただきました。

平均以下であれば、どういう運動をすればいいのか指導していただきます。たとえば、目を開けた状態で片足立ちで何秒立っていることがきるか、これが平均以下であれば足首を柔らかくするストレッチ、筋力トレーニングで膝の屈伸運動や足を上げる運動が必要となります。筋力は年齢に関係なく運動をすることで維持することができます。

ご自身の体力を知っておくことで、今の状態を維持し、健康に暮らすことがつながると思います。

ひまわり栗生では年に一度、体力測定を取り入れて行きたいと考えています。今回参加できなかった方も、次回はぜひご参加ください。



タッキーたんけん隊「春の陣」が「ひまわり栗生」に取材に来ました！

「タッキー」ってご存知ですか？
タッキー816みのおエフエム放送です。
「市民総出演体験ラジオ」です。
毎月1回スタジオを飛び出して、元気に活動しているサークルやこどもたちの声を生放送で紹介します。今回は、わが「ひまわり栗生」の「健康麻雀対決」のライブレポートです。



タッキーのスタッフも真剣な表情で麻雀対決に参戦です。

6月 美容講習とネイルのお試し企画を計画しています

いくつになっても女性は美しくありたいもの。安心・安全の化粧品で美容講習とネイル(爪)のおしゃれの講習会を計画しています。

日程が決まりましたらお知らせします。
1階のお部屋を借りることができたので、2階はさまざまな企画を楽しむことができます。手芸や書道など、やりたいこと、リクエストください。

クスッと笑えるシルバー川柳 No.4 今回もあるあると思える川柳特集です

- なぜ消える めがねとカギの ミステリー
- 起きたけど 寝るまで特に 用はなし
- 目覚ましの ベルはまだかと 起きて待つ
- 無病では 話題に困る 老人会