

にこカフェからのお願い

令和2年7月発行

にこにこ・オレンジカフェ・いわくら事務局

皆様、こんにちは。

新型コロナウイルスの影響で3月からカフェはお休みとなっておりますが、いかがお過ごしですか？

マスクの着用や外出を控える、人との間隔を空けるなど私たちの生活も急激に変化し、ストレスで体調を崩す方も多々ようです。お家の中でできる体操やお花を育ててみる・・・などちょっとした目標を作り生活していく事でストレス軽減に繋がることもあるようです。

これから夏に向かって熱中症対策も万全にさせていただき、体調管理には十分お気をつけください。

さて、カフェ開催についてですが、

9月再開に向けて只今準備中です。また一緒に楽しいひとときを過ごしましょう。お会いできる日を楽しみにしております。



にこカフェ9月再開予定！！

日時：令和2年9月19日（土）10時～11時30分

＜新型コロナウイルス感染予防のため、時間変更および短縮しての開催＞
*3密を避けるため、ご予約をお願いします。（TEL 075-723-0800）

場所：洛陽病院第2研修室（いつもの場所）

*来店前に自宅で体温測定をお願いします。

*お食事なし、飲み物のみとさせていただきます。（参加費 100円）



●新しい生活様式を取り入れ安全に開催していく予定ですが、新型コロナのウィルスの動向により中止させて頂く場合があります。

『いわくら農園倶楽部』のご案内



なんと！
1か月余りで
毎日収穫して
ます♪

農園という場が地域のさまざまな人たちの交流拠点となって、互いに助け合い、いきいきと健やかに暮らせるまちづくりを目指しています。ご参加お待ちしております。



座 っ て き る か ん た ん 体 操

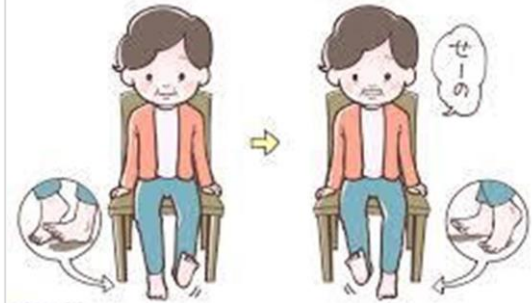


姿勢が安定する背もたれのある椅子を用意しよう！
痛みのあると無理、をしないでくださいね

つまずき転倒予防に！

1. 足首運動

5. 左は踵、右はつま先 6. 左はつま先、右は踵



1. 椅子に座り両足を揃える。
2. かかとをつけたまま、つま先だけを10回上げる。
3. つま先をつけたまま、かかとだけを10回上げる。
4. それぞれ10回ずつを2セット行いましょう。
5. 次に、左足はかかと、右足はつま先をつけた状態でスタート。
6. 「せーの」というかけ声と共に、左足はつま先、右足はかかとをつけた状態に変える。
7. 5と6を交互に20回繰り返します。

歩くために大切な筋肉を鍛える！

2. 太ももの運動



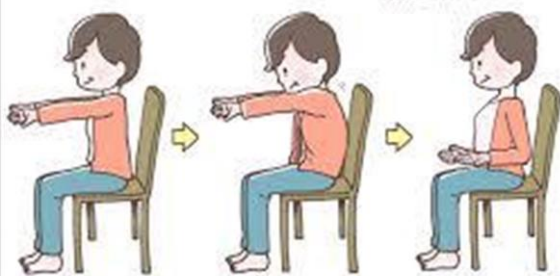
1. 椅子に座り、片方の足の膝を伸ばす。
2. そのまま10秒止める。
3. 反対の足も同様に、膝を伸ばして10秒止める。
4. それぞれ5回繰り返す。

ポイント！

出来る方は、背もたれから背中を離して行って下さい

3. 肩と腰のストレッチ

1. 手の甲を合 わせて前に
2. 息を吐きながら 背中を丸める
3. 息を吸いながら 肘を後方へ引く



肩こりと腰痛予防に！

1. 椅子に座り、手の甲を合わせるように前方へ突き出す。
2. 手の甲を合わせた状態で、息を吐きながら、背中を丸める。
3. 手のひらを天井へ向け、肘を90度に曲げて後方へひく。同時に息を吸いながら、背筋を伸ばす。肩甲骨と肩甲骨を引き寄せるイメージで。
4. 1～3を10回繰り返す。

引用 <https://humacar.com>
ユマケ高齢者向け体操

お家で頭と体を動かして、
お互いに元気で、再会しましょう！



紫雲苑リハビリ専門先生よ