

# 5月の行事予定

18日(月)	上井地区振興協議会 総会	13:30
20日(水)	上井地区社会福祉協議会 評議員会	13:30
	上井地区自治公民館長会	15:30
22日(金)	上井地区食生活改善推進員連絡会	13:30

今月の「ふれあい給食」サービス 14・28日

## ふれあい給食は継続します！

上井社会福祉協議会では、給食サービス事業・給食弁当の継続をするため、上井地区内の弁当事業者にお願いすることに致しました。  
★期間は、4月23日～7月22日(月2回の給食実施日に、各自治公民館の給食配送者がお届けしますので、ご安心ください！)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、行事などが中止または延期となることがあります。ホームページでも、最新情報をお伝えしますが、詳しくは公民館までお問い合わせください。(26-1736)

■教室の予定につきましては、各教室へお問い合わせください。

### お知らせ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため  
4月14日(火)～5月6日(水)まで

上井公民館事業および貸館業務を中止しております。

皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解をいただきますようよろしくお願いいたします。  
なお、公民館は通常通り開館し、職員はおりますので、何かございましたら電話等でお問い合わせください。(大型連休除く)

#### 【職員不在のお知らせ】

◆5月2日(土)～6日(水)は大型連休に伴い、職員不在となります。

## 「新型コロナウイルス感染症」 高齢者として気をつけたいポイント

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています。喫煙者や糖尿病など基礎疾患をお持ちの方は、重症化しやすいので特に注意が必要です。手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控え過ぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。フレイル(虚弱)の進行を予防するため～動かない時間を減らしましょう～



○自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

▼座っている時間を減らしましょう。

▼筋肉を維持しましょう！関節も硬くならないように気を付けて。

▼日の当たる所でさんぽする位の運動を心がけましょう！

○しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！

○お口を清潔に保つ。しっかり噛んで、出来れば毎日おしゃべりを。

▼毎食後、就寝前に歯

磨き

▼口周りの筋肉を保ちましょう。電話など意識しておしゃべりを。(鼻歌・早口言葉もオススメ)

○家族や友人との支え愛が大切。

▼近くの人同士や電話などでの交流

▼生活支援、困った時の支え合いを。

倉吉市 健康推進課

健康推進課 保健師 田中圭

上井地区の皆さん、こんにちは。今年度も地区の皆さんの健康増進に力を入れていきますので、よろしくお願いいたします。

### お知らせ

「中部療育園」が、この4月に中部ハートフルスペース(旧河北中学校跡地)の隣りに、移転しました。

地区敬老会は10月に延期です。

6月21日(日)→10月4日(日)

ホテルセントパレス倉吉



♪さくら、さくら、今咲き誇る...♪  
(4月7日・鳥短大・鳥取看護大 正門からの遠望)

## 上井春景



桜の下で元気に遊ぶ園児たち

## 新学期



▲わいわいガヤガヤ。明るく元気に登校！

## 中止になりました！

上井地区  
春の大運動会



「今月号は片面だけか！手抜きではないか」と、思われる方があるかも知れませんが、新型コロナウイルス感染者がとうとう鳥取市にも。緊張が一気に高まりました。イベントがゼロ。私たちも取材も自粛の事態です。次号発行はどうか心配です。(戸田)

「2月から、「コロナ、コロナ」の毎日。ともかく、家族とともに「三密」を避け感染防止に努めています。

編集委員会から  
「今号は一面のみです」

いつもと違う春ですが、自然は今年も変わりなく巡ってきて、私たちを慰めてくれます。桜のピンク、菜の花のイエロー。ほっとします。4/7には、国の「緊急事態宣言」発令。10日には鳥取市で1名の感染者。一層の感染予防が求められています。ところで、今号から楠本結花(柳町)さんが新たに編集委員です。みなさんと共に歩む「だより」になるよう一緒に頑張りたいと思います。(てるよ)

# 上井公民館だより

NO179  
(06年10月からの通算)  
編集：上井公民館  
編集委員会  
令和2年5月1日発行  
〒682-0042  
倉吉市大平町360-1  
TEL26-1736 FAX26-3621  
(メール) koagei@ncn-k.net  
(HP) http://www.ncn-k.net/  
/koagei/

スタッフ募集中！  
ラーメン  
いのよし  
倉吉市海田西町2-27  
☎24-5549

上井公民館のQRコードが出来ました。ホームページにつながり「公民館だより」も見ることができます。



★上井公民館★あげ  
いこうかんかん  
★いこうかんかん★  
★いこうかんかん★

不要不急の外出を控えていると運動不足になりがちです。

あげい健康バッチリ (AKB) 教室で、鳥取看護大学の小石先生より教わった

「タオル体操」と「お口の体操」を紹介します。

家の中で出来るので、ぜひやってみてください！ **新・型・コ・ロ・ナに負けないぞ！**

## タオル体操

### ■ 方法

1. タオルを両手に持つことで、バランスがとりやすくなる。
2. タオルを持つことで手先まで力が入り、筋肉を動かしたり関節の可動域を広げる。
3. 反動をつけず、ゆっくりと動かすと血行がよくなる。
4. 呼吸を止めないようにする。立ってすることが無理なら、座ってしましょう。
5. 各5回繰り返し、慣れてきたら少しずつ増やしましょう。

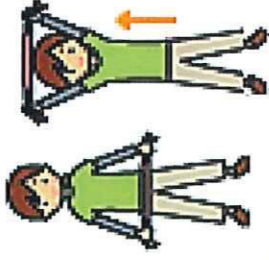


参照：健康満丹プログラム、京都府丹後保健所

### ■ 1 背伸ばし

①両手は肩幅程度に開きピンとはりながらタオルを握る。

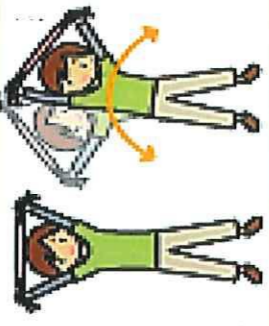
②ゆっくりに脇を伸ばすように、背伸びをする。



### ■ 2 わき伸ばし

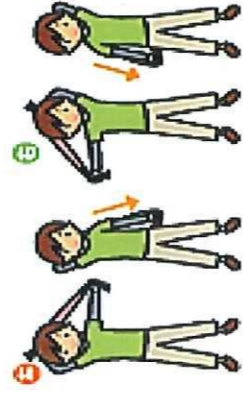
両手を前から上にあげて背筋を伸ばしてから、体を右〜左と横に倒す。

☆ひじと背筋を伸ばして行う！



### ■ 3 肩伸ばし

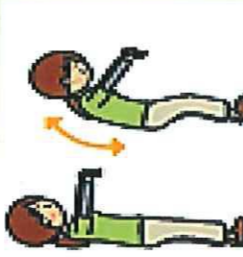
両手を上げ息を吐きながら左右どちらかの腕をまげ、下の手でタオルをゆっくりに斜め下におろし引っ張る。



### ■ 4 背中・腰伸ばし

①タオルの中央をつかみ、手を前に伸ばす。

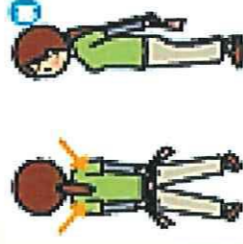
②膝をゆるめおへそを見るようにして、背中を丸める。



### ■ 5 胸張り

①タオルを体の後ろに回し手のひらが上を向くように握る。

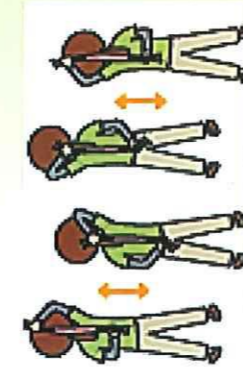
②肩甲骨を背中に寄せるようにして胸を張る。



### ■ 6 背中洗い

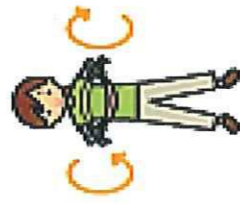
①タオルを背中に回し、左右どちらかの手を上にして、頭の後ろと腰の後ろでつかむ。

②背骨にそっような感じでタオルを上下に動かす。



### ■ 7 肘・手首ほぐし

①タオルの両端を持ち、肘・手首をゆるめながら、タオルを内回し外回し。



### ■ 8 ウエストねじり

①タオルを広めに持ち正面に上げる。

②腕を伸ばしたまま、上半身を左右どちらかにひねる。

\*ひねるときに足が床からはなれないように！

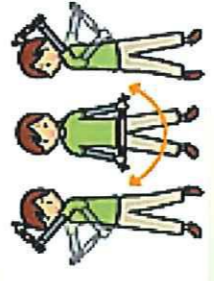


### ■ 9 スウイング体操

①足は肩幅より広めにする。

②上半身を右にスイングした時は右足に体重をのせ、左にスイングした時は左に体重をのせる。

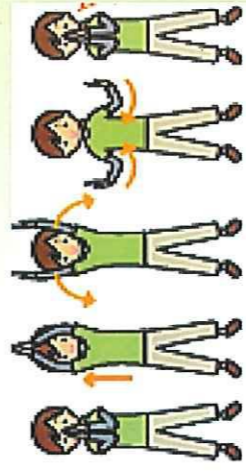
☆ブランコが大きくゆれるイメージで、つま先は床から離れないように動く。



### ■ 10 土儀入り

①両手を胸の前で合わせてそのまま頭の方に上げていく。

②頭の上で離し、両手を土儀入りのようにまわす。



## お口の体操 1・2・3

### ■ 開口体操

大きく口を開け、10秒間静止。

「ほ〜〜〜〜〜〜〜〜」

これを5回繰り返す。

☆食べ物のごへの送り込みで重要な役割のあるのど仏の上にある「舌骨上筋」を鍛える！



### ■ バタカラ体操 (早口言葉)

パンダのタカラものは

パピパンダからもらった

ラッパあるいてパタパタ

鳴らしてバラバラ

高かったラッパで

さいふの中は空っぽ

咀嚼が良くなる



## むすんでひらいて健康体操 (口唇・舌体操)



おくちの体操 1・2・3!



むすんで



ひらいて



ペロだして



そのペロ裏に



ペロを右に



ペロを左に



ペロをぐるぐるまわします



ペロをさして



ペロだして



ペロをさして



ペロをさして



ペロをさして



ペロをさして



ペロをさして

いただきます

たのしくおいしく食べましょう!