

趣味や健康づくり活動紹介 / イスで健康ヨガ体操

会員募集!

小金井警察署前交差点から歩いてすぐ、滄浪泉園(そうろうせんえん)に隣接した小金井市環境楽習館では、心身をリラックスさせる健康ヨガを楽しむことができます。窓の外の緑を眺めながらの落ち着いた環境で、イスに座ってゆったり呼吸をしながら行うやさしい運動。血行促進、コリほぐし、姿勢改善、転倒予防、リラックスに最適です。

呼吸を意識し自分のペースで無理なく気軽に行える、やさしいヨガをしたい方やシニアの方向けの健康ヨガ体操です。施設内のカフェでティータイムもでき、体操と合わせてダブルで楽しめる隠れたリラックススポットでもあります。

参加者より『家でゴロゴロしている事も多く通い始めた。ひとりでは運動できないが、こんな場があると続けられる。通うようになってから階段の昇り降りなども楽になった気がする。』と健康を実感する言葉を頂きました。《取材/みなみ包括 吉田》

《あなたも自身の「通いの場」活動を掲載しませんか? 訪問取材依頼は、みなみ包括.ニュース担当まで》

【活動情報】少人数で、ゆったり・のんびり、座って行うやさしい指導のヨガです。



- ◆会場：環境楽習館（貫井南町3-2-16）
- ◆開催：基本第2第4木曜日 10:15~11:10
- ◆参加費：¥1,000/回（初回¥500）
- 【問合せ】下野(しもの) ☎080-7704-1935

【包括ニュース投稿コーナー】

『パリ五輪 適わぬ夢はないと知る』

『えび反りで 羽打ち返す 車椅子』

『キャンディーや まず唇から 味わいし』

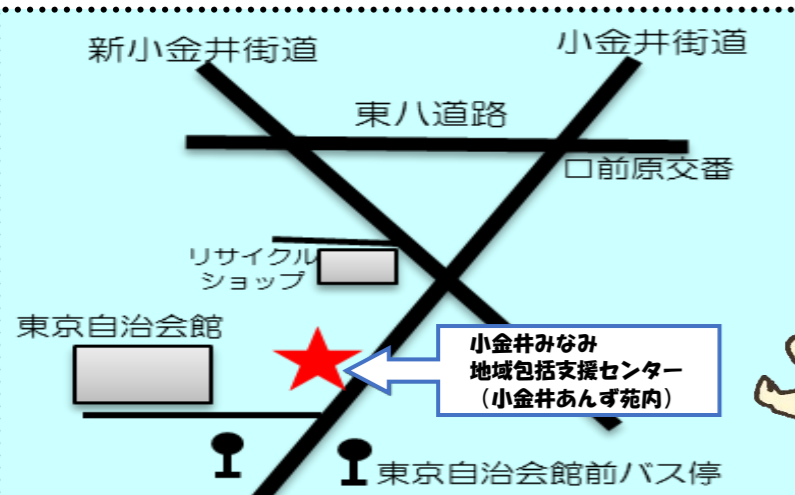
ペンネーム S.Sさん(90歳 女性)

読者の方より、最近のニュースと日常の場面が感じられる素敵な作品をいただきました♪
ありがとうございます😊
皆様からの作品もお待ちしております!

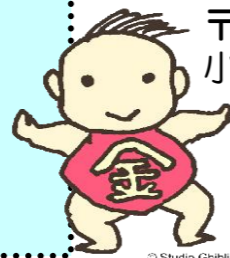
小金井みなみ地域包括支援センターは 高齢者の相談窓口です!

無料相談

担当地区：貫井南町、前原町、本町6丁目



相談受付時間 9:00~17:30
(日曜 祝祭日を除く)
TEL: 042-388-8400
FAX: 042-388-8401
e-mail: center@tenseikai.or.jp
住所：
〒184-0013
小金井市前原町5-3-24



小金井市
イメージキャラクター
こきんちゃん

※みなみ包括は《小金井市委託事業》として運営しています。

みんなの情報誌

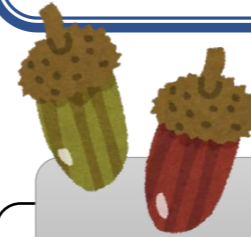
令和6年度 秋号

みなみ包括ニュース

※みなみ包括=小金井みなみ地域包括支援センター

発行/一般財団法人 天誠会
小金井みなみ地域包括支援センター

内容もいだくさんに
リニューアル
しました!



みなみ包括ニュースは、高齢者の介護保険以外の様々なサービスや活動情報など、生活にかかわる情報を皆様にお届けいたします。気になった情報がございましたら、お気軽にみなみ包括までご連絡ください。

~小金井のイベント情報~

『小金井・貫井の道草市』

旬のお野菜やお花の即売会や手作りのお菓子・雑貨販売など、もりだくさんでお届けする「小金井・貫井の道草市」の開催が決定しました! 秋は **10月26日(土)!!**

12月にも開催予定! 詳細は決まり次第、LINEで配信します📱

『お元気サミット・介護みらいフェス』

お元気サミットとは・・・

介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らせるような、まちや仕組みをつくるためのイベントです。

今年は **11月13日(水)** と

11月14日(木) の2日間開催! 🗨️

みなみ包括 LINE はイベント情報
や防犯情報などを配信中!
ぜひお友達登録を★



LINE 公式アカウント
**友だち
募集中**

交流サロンご案内 / 参加問合せ先 みなみ包括 ☎ 042-388-8400

気軽に集って一緒におしゃべり。たのしいひと時を過ごしませんか? どなたでもご参加できます。近くにお住まいの方は、是非お気軽にお出かけください!!

◆交流サロン コスモスⅡ 会場：都営貫井南町4丁目アパート集会所(貫井南町4-21-7)

開催日：第1・3木曜日 10:00~11:30 参加費：100円

◆らくらくサロン 会場：コミュニティはげ(前原町3-40-1 小金井功健ポル 314B)

開催日：第2・4金曜日 10:00~12:00

◆おしゃべりサロン ふれ愛・縁がわ 会場：クローバーホーム川上(前原町1-16-5)

開催日：不定期(2~3か月前確定) 10:00~12:00 参加費：100円

◆おしゃべりサロン 会場：中町天神前集会所(中町1-7-7)

開催日：第3火曜日 10:00~11:30 参加費：無料

⇒気になるサロンがありましたら、みなみ包括まで ☎ 042-388-8400

膝痛予防特集！～チェックと体操～

地域住民の皆様より、「膝が痛い」「以前より膝があがらなくなった」とのお声をいただくことが多くなりました・・・
 そんな声にお応えし、今回膝痛予防を特集します！！
 日頃気になっている膝のこと、この機会にチェックしてみましょう！

まずはチェック☑

膝の健康 チェック表☑



<input type="checkbox"/> 膝の曲げ伸ばしで膝から音がする (ギョツギョツなど)	<input type="checkbox"/> 運動初めに膝が痛い、 続けると痛みが減る
<input type="checkbox"/> 階段を降りているときに不意に 膝の力が抜ける	<input type="checkbox"/> 膝を曲げるとおさらの上が張る、 膝が腫れている
<input type="checkbox"/> しゃがみこんだ後、 立ち上がりが大変	<input type="checkbox"/> 手でおさらを押すと 浮いた感じがする
<input type="checkbox"/> 平らなところで足を伸ばしても、 伸びきらない	<input type="checkbox"/> 左右で膝の形が違う
<input type="checkbox"/> 「気を付け」の姿勢をとると 両膝の間が拳一個分あく	<input type="checkbox"/> おさらが外側にずれている ような感じがする
<input type="checkbox"/> 正座ができない	<input type="checkbox"/> 膝がガクガクする

⇒チェックがいくつかついたら要注意！悪化する前に病院に相談！

膝痛予防のためのストレッチ

チェックは少ない、
だけど気になる方へ

①膝の曲がりを良くしましょう

かかとをつけたまま膝を曲げ、しっかり曲がったところで5秒保持します。浴槽の中がやりやすいです。



②ふくらはぎの筋肉を伸ばしましょう

立って椅子や机に手を置き、後ろ足のふくらはぎを30秒伸ばします。前に出ている足の膝は曲げましょう。



膝痛予防のための運動

もっと予防を
したい方へ



①太ももの前の筋肉を鍛えましょう

浅く腰掛け、両手で座面を握ります。膝が真っ直ぐになるまで足を持ち上げ、戻します。これを両足交互に繰り返します。(20回×3セット目安)

②太ももの裏の筋肉を鍛えましょう

仰向けで膝・お尻・胸が一直線になるようにお尻を持ち上げ、戻します。これをゆっくり繰り返しましょう。(10回×3セット目安)



ストレッチや運動の回数は上記を目安に無理なく行ってください。
 朝と夜に分けて行うのもGOOD！！
 チェックリストで気になる症状があったり、何か異変を感じたら
 ご自宅の近くの整形外科に相談に行ってみてくださいね。byリハビリの先生



みなみ圏域 認知症カフェのお誘い！

貫井住宅 カフェ ○偶数月 に開催	【10月】 22日(火) 14:00～15:00 ※10月1日(火)申込開始
	【12月】 24日(火) 14:00～15:00 ※12月2日(月)申込開始 〈参加費〉 ¥100- ※実費負担程度として当日集金 〈会場〉 小金井貫井住宅内 集会所 (貫井南町5-3-5)
にしのだい カフェ ○奇数月 に開催	【11月】 26日(火) 14:00～15:30 ※11月1日(金)申込開始 〈参加費〉 ¥100- ※実費負担程度として当日集金 〈会場〉 小金井あんず苑 (前原町5-3-24)
	●にしのだいカフェの会場変更のお知らせ● 西之台会館の改修工事のため、にしのだいカフェの会場は当面の間、『小金井あんず苑』に変更となります。 ※会場に入るための集合場所は、同じ敷地にあるみなみ包括です。 みなみ包括までの地図は次のページを参照☞

お問合せ・お申込は・・・みなみ包括まで ☎042-388-8400