

にこっと通信

第 34 号

発行年月日:2024 年 8 月 8 日

発行人:地域支援介護予防センター

☎:42-3681



地域おこし協力隊

かつみ えり
且見 絵理さん



シャキッと会で月1回
ヨガの指導をしていただ
くことになりました!

予 防:京極へ移住してから2か月経過したとのことですが、京極町の印象はいかがですか?

且見さん:町民の皆さんが知らない人でも挨拶してくれることに驚きましたが、気持ちが良いです。住みやすい町だと思いますが、空き家や賃貸の物件が少ないので移住希望者は苦労しているようです。

予 防:シャキッと会参加者は80代の方が多いのですが、高齢の方でもヨガは出来ますか?

且見さん:床上での動作が苦手な方でも、椅子で行う方法もありますので大丈夫ですよ!ヨガのやり方は参加者のレベルに合わせて変えられます。

予 防:ヨガの効果を教えてください

且見さん:ズバリ心と体がつながることです。ストレッチとの違いは「呼吸」で、呼吸を意識し自律神経を整えた状態で体を動かすことは、心身に良い影響を与えます。心の状態は体に現れます。ネガティブ指向が強く、自信のない人は背中が丸まり浅い呼吸になっていることが多いです。反対に胸を開き、顔を上げることで気持ちが上向きになることもあります。

予 防:心と体のつながり、大事なんですね!社協職員からも「楽しそう」「やりたい」との声が聞かれました。今後も月1回のヨガDay楽しみにしています!



シャキッと会 ヨガDay 今後の予定
8月9日(金) 9月10日(火)
10月11日(金)

*どなたでもお気軽にご参加ください!!

Let's 脳トシ

漢字の読み仮名を口の中から選んで下さい

- | | |
|-------|-------|
| ① 蕪 | ⑥ 蒟蒻 |
| ② 玉蜀黍 | ⑦ 柘榴 |
| ③ 糸瓜 | ⑧ 心太 |
| ④ 大蒜 | ⑨ 牛蒡 |
| ⑤ 山葵 | ⑩ 無花果 |

ざくろ・へちま・わさび・いちじく・かぶ・にんにく・
こんにゃく・ところてん・ごぼう・とうもろこし



前回の回答に誤りがありました。③の回答が41となっていました。訂正してお詫びいたします



慶和園まで一緒に歩こう会 ~みんなで頑張って歩きました~



6月27日、12名のウォークラリー参加者と地域支援介護予防センター職員で慶和園まで歩きました！慶和園のスタンプを押し、入所者さんとの交流を楽しみました！帰りは車送迎の方、徒歩の方に別れましたが片道4kmの道のりを1時間程度で歩きました。

おすすめ本



「もったいない」「いつか使うかもしれない」と、ただ置いてあるだけの物。そこにあることすら忘れられた物。断捨離提唱者のやましたさんは「物を大事にするということは、使ってあげること」と言います。物が無い時代に育った高齢の方にとっては、物を所有していることが良いことなのかもしれませんが、物でぎゅうぎゅうに詰まった空間は、人の体で言えば便秘状態。体も心も空間も軽い方が気持ち良いですね。様々なため込み癖を手放すことで、あなたの生活も良い方向へ変わるかも。引き出し1つからでも試してみてもいいでしょうか。

あなたが抱える悩みは、家にあふれるモノだけではないはず。お金、健康、夫婦、親子、時間、結婚、離婚、家事、終活…。モノの片づけで磨いた断捨離のスキルを使って不要・不快・不適な感情や親から押し付けられた価値観を「出す」ことで、身も心も軽くなり、本当に大切なものだけが手に入るようになります。その結果、「奇跡」と呼べるほどのことが起こり、人生が大きく変わり、ごきげんに生きられるようになるのです。

「にこっと通信」は

京極町社会福祉協議会のホームページではカラーで見ることができます

京極町社会福祉協議会

検索



にこっと通信の感想、ご意見などございましたら、お気軽に地域支援介護予防センターまでお知らせください！
☎：42-3681(代表)

〒291-0101 千葉県京極町
〒291-0101 京極町
〒291-0101 京極町
〒291-0101 京極町
〒291-0101 京極町
〒291-0101 京極町