

学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

サロン

—第5回そくさい会—

「物づくり」

クラフト(紙)バンドで
リースを作りましょう



講 師 中盛 京子 さん

日 時 9月30日（木）
午後1時30分～3時00分

参加費 300円

対象者 概ね60歳以上、先着20名

学び

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど
わからないところありませんか？
講師がマンツーマンで教えます

講 師 まとめる専門家
松本 八治先生(香城寺)

日 時 9月16日（木）
午後1時30分～4時00分



学び

—老人クラブ高砂大学—

「富山県政を聴く」

講 師 武田 慎一 県議会議員

日 時 9月16日（木）
午後2時00分～3時30分

対象者 高砂大学会員

当日参加も可、お気軽に参加ください

交流

—石楠花の会—

「健康体操」

日 時 9月17日（金）
午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員



新規会員募集中！

毎月第3金曜に、講話、手芸、お茶などを楽しみます。

※富山県の警戒レベルの状況によって、中止させていただく場合があります。

脳トレ コーナー

☆ 文章を読んで推理してみましょう！

しおり、こはる、あかり、なつみ、のぞみの女の子5人がかけっこをしました。

以下のヒントを参考にして1着と2着になった女の子を当ててみましょう。

- ① あかりちゃんとのぞみちゃんの間には1人、女の子がいた。
- ② なつみちゃんとしおりちゃんの着順は3つ違いだった。
- ③ しおりちゃんは5着ではなかった。
- ④ こはるちゃんのはのぞみちゃんより着順が1つ下だった。



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください

新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール nishifutomi.kmn@gmail.com

脳トレの答え 1着あかり 2着しおり 以下のぞみ、こはる、なつみの順

裏面も
ご覧ください

高齢者の転倒予防について

その② 「健康寿命延伸のために はじめよう！ 転倒予防」



1. 事故の原因となるものを減らす

1 コード類をまとめる

つまづかないよう、電化製品のコードを短くまとめる、壁にはわせるなどしましょう。

2 履物を変える

スリッパは脱げやすいため、階段・段差では危険です。裸足かはな緒物のはき物がおすすめですが、抵抗がある場合はかかとがおおわれるルームシューズに変えてみましょう。

3 間接照明器具を置く

廊下に足元灯、枕元に電気スタンドなどの間接照明を置き、視界を明るく保って下さい。

人感センサー付きの節電タイプの器具もあります。

4 段差、階段を目立たせる

敷居や階段の段差の端に光るテープなどを貼り、下段との違いがわかるようにしましょう。

監修：日本転倒予防学会理事長 武藤芳昭先生

2. 転倒予防の運動をする

1) 身体バランスを保つ

2) 立ったり座ったりする筋力を維持する

この2点を強化できる運動を、習慣的に行うことが効果的です。

とはいえ、ケガをしては元も子もありません。

絶対に無理のない範囲で行います。

継続するためにも楽しく気軽にできる運動がよいでしょう。

第2期 貯筋運動教室に参加しませんか

講師の指導のもと、しっかり楽しく運動

日時 10～11月の毎週木曜日

10時～11時

場所 西太美交流センター

講師 福光スポーツクラブ 嶋田壮志先生

参加費 500円



おうちで簡単にできる筋力強化運動

●つま先立ち

主に下腿(かたい)三頭筋を鍛える

かかとを1,2,3でしっかり上げて、1,2,3でゆっくりおろす



●股関節の屈曲

主に腸腰筋を鍛える

1,2,3でひざを胸に引きつけ、1,2,3でゆっくりもどす

※上半身をひざの方に動かさないように
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる



●ひざの伸展

主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える

1,2,3でひざを床と平行になるまで伸ばし、1,2,3でゆっくりおろす



●足関節の屈曲

主に前頭筋を鍛える

1,2,3でつま先を天井に向け、1,2,3でゆっくりおろす



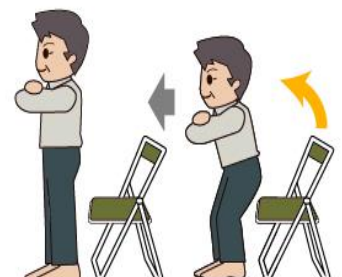
※つま先を天井に向けて前頭筋も鍛えられる
※慣れてきたらもう少し足を高く上げ、太ももの裏をイスから軽く離してみよう
※足を交互に動かすと比較的多く続けられる

●イスからの立ち上がり

主に大腿(だいたい)四頭筋を鍛える

1,2で立ち上がり、次の1,2で座る

※立ち上がる時は手を使わないよう腰を屈む
※ひざをしっかり伸ばす
※ひざ痛がある人はできる範囲で



「中高年者の元気長寿のための運動プログラム 監修：財団法人日本体育協会」より