

令和2年度

岩沼市老連合会健康づくり通信



グラウンドゴルフ



やっぺえ！たいそう



ペタンク

✿→✿←✿→✿← 健康づくりに寄せて ✿→✿←✿→✿←

私は今まで高齢者の仲間に、心身ともに健康な体を維持していくには、巣ごもりせず、「きょうイク」「きょうヨウ」で、即ち今日行くところがあり、今日用事があり出掛けなければならないと云ってきました。

積極的に用を作り、人と会うということです。

この私のキャッチフレーズは、新型コロナの風が吹き荒れ、日本中にステイホーム、巣ごもりが求められている今日は、一時休止のようです。

単なる巣ごもりは高齢者にとっては気をつけなければなりません。要は「三密」を避ければ良いのです。会員の皆様は、各自に創意と工夫をこらしてコロナ感染の防止に頑張っております。

「私はこうやってコロナに罹らないようにしている。」貴重なメッセージ特集を組みました。参考にしながら、自分なりのやり方で頑張りましょう。

岩沼市老人クラブ連合会 会長 渡辺 栄一

活動紹介

コロナに気をつけ、ココロもカラダも健康に
～コロナ禍でも元気！ 私の健康の秘訣教えます～

コロナ禍でのリフレッシュ

栄町老人クラブ永寿会 小松 美津男

コロナ禍の中で自粛生活を強いられ、体重が増えてしまった。

そんな時休んでいたパークゴルフを思い出し、妻を誘い出しゴルフ場通いを始めました。初めは乗り気でなかった妻も、楽しさが分かってきて月に3、4回夫婦でゴルフ場に通り、思いっきりボールを打ってストレスを発散しています。

近くにゴルフ場が無いので県内のゴルフ場を探して、ドライブがてら近場の花の名所や産直を巡りながら、感染対策をプレイを楽しんでいます。コロナ禍の中でも、鮮やかな彩りの花の美しさは変わらず、心が癒され、地場産品では、お腹が満たされ満足して帰ってきます。

パークゴルフはなかなか上達しませんが、スコアより健康のためと満足しており、寒さが厳しい今は、万が一のため休んでいますが、シーズンオンに備えラジオ体操と散歩で体力づくりをしています。



体操・散歩と太極拳

朝日長寿会 出川 富男

私の心がけた事は毎朝6時半から朝日山公園でNHK朝のラジオ体操をする事です。そして簡単なストレッチ体操をした後、初歩太極拳を行っています。

四季を通じて、同じ時間に朝日山公園に集まって体操・太極拳をするという規則正しい習慣なので免疫力が向上します。野外の散歩、体操なので絶対に密にはなりません。また体操で体を動かすので運動不足解消にもなります。写真は体操後の太極拳風景です。

この1年間自粛、自粛と言われてきましたが、密にならないような朝日山公園、グリーンピア散歩等を心掛けました。そして睡眠時間をたっぷり取り、天気の良い日は畑仕事に精を出しております。ストレス解消には最高ですね。



ラジオ体操と初歩太極拳

のお誘い

毎朝 NHK 東況に合わせてラジオ体操をしてみませんか。
普段使わない筋肉もバランスよく鍛錬されます。
日時：毎日朝6時30分より
場所：朝日山公園内自動販売機横 中央駐車場
内容：ラジオ体操第一、第二と太極拳の初歩も行います。
朝日山公園ラジオ体操・太極拳愛好会

新しい朝が来た
高鳴る胸を
高らかに響かせ
大きな足音
響かす
その響き
それこそ
新しい朝の
心臓の鼓動
上向きな
ラジオ体操
の響き
それこそ
新しい朝の
心臓の鼓動
上向きな
ラジオ体操
の響き

ラジオ体操の秋
藤浪長寿会 黒澤 且實

私の健康づくり

藤浪長寿会 黒澤 且實

私の健康づくりは散歩です。私の家は藤浪公園の東側にあります。小型犬を連れながら、公園から西へ歩くと普通車が1台位通れる道があります。そこを南へ少し歩くと五間堀川に出ます。突きあたったら左に曲がり小さな橋を渡ります。子ども達の通学路になっており、南小学校の校門前に着きます。そこまで行かず五間堀川沿いを東に歩いて行くと魚釣りをしている人を見かけます。小学校の東裏には小さな水路があり、五間堀川に流れているのが分かります。そこまで行って戻って来ます。

毎日、午前10時頃から30分程度、午後2時頃から30分程度散歩をします。

これが私の健康づくりの日課です。



日常運動実施記録表について

竹駒長寿会 新妻 茂雄

私の日常運動実施記録は始めてから 15 年程になりますが、運動の項目や内容は年齢と共に変わっています。

運動の項目ですが、大きく分けると屋外と屋内、それと体のケアとして日帰り温泉入浴、マッサージも項目に入れてあります。

運動項目として屋外はウォーキング、山歩き、ゴルフで、屋内は現在すべて自宅で運動を行っています。家の床はすべてフローリングで家の中がガラーンとした小さなトレーニング場のようなもので、家にいる時は運動靴を履いています。室内での運動項目はウォーキング・階段の上り下り・ダンベル体操・柔軟体操・ラジオ体操・竹踏み・つま先立て（ふくらはぎ運動）・腕立て伏せ・腹筋等の運動項目別に No. を付けて、実施した運動の No. を記録表に記入し、日常の運動が目で見えて分かるように、それと運動項目を出来るだけ多くしている事がポイントかなと思っています。しかし、その日によって、体がだるい、腰が重い、何となく動きたくない等、運動を拒否する自分と向き合う日々もありますが、継続してきた事が、これまで身体を支えてきたと信じて、これからも続けていきたいと思っています。

2021年 月 日 運動実施記録表

日(祝)	運動実施項目記録 (No.を記録)							運動項目別No.
1(金)	⑤	⑥	⑦	⑧				屋外運動項目記録
2(土)	①	②	③					①ウォーキング (2km以上)
3(日)	④	⑩	⑪					②山歩き (1時間以上)
4(月)	⑤	⑦	⑧	⑩				③ゴルフ&グラウンドゴルフ
5(火)	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	④ゴルフ練習
6(水)	⑤	⑥	⑦	⑧				室内運動項目
7(木)	⑤	⑥	⑦	⑧				⑤室内ウォーキング (2km以上)
8(金)	⑦	⑧						⑥階段の上り下り (10往復以上)
9(土)	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩		⑦ダンベル体操
10(日)	⑤	⑦	⑧	⑨				⑧ラジオ体操
11(月)	④	⑤	⑥					⑨柔軟体操
12(火)	①	②	③	④	⑤	⑥		⑩ラジオ体操
13(水)	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑪竹踏み (50回以上)
14(木)	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑫つま先立て (ふくらはぎ体操)
15(金)	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑬腕立て伏せ (10回以上)
16(土)	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑭腹筋
17(日)	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	体のケア項目
18(月)	②	③	④	⑤	⑥	⑦		⑮温泉入浴
19(火)	⑦							⑯マッサージ
20(水)								
21(木)								
22(金)								
23(土)								
24(日)								
25(月)								
26(火)								
27(水)								
28(木)								
29(金)								
30(土)								
31(日)								
31								

コロナ禍でも元気！ 私の健康の秘訣教えます

亀塚長寿会 猪股 信行

冬季間は、部屋に閉じこもりがちですが、私達の秘訣は隣り近所に住む 70～80 代の人達で行う「グラウンドゴルフ」です。上手、下手、スコアは 2 の次、大事なのはまず「部屋」から出ること。

スティックを振りボールを追いかければそこには笑いや、喜び、口惜しさ、虚しさ等「喜怒哀楽」の世界。歩けば関節が動き、会えば会話が生まれ、風を肌で感じ、新鮮な空気を体内に取り込みます。

その後はグリーンピア岩沼に行き、テント小屋でランチ。先日地元紙に「高齢者の親戚付き合い希薄化」の記事が載っておりました。「遠くの親戚より、近くの他人」日頃の「お付き合い」が大事です。

コロナ対策をしっかりと行い、桜が自慢の「早股上公園」で楽しんでおります。



私の 3 つの健康の秘訣教えます

林長寿会 渡辺 克巳

毎朝の散歩、グラウンドゴルフ、卓球バレー。これが私の健康の秘訣です。

散歩は朝 5 時 40 分～6 時 30 分位まで玉浦中学校付近をだいたい 4500 歩程歩きます。きっかけは歩いている人を見かけた事。自分も歩いてみようかなと始めてもう 5 年になります。歩き始めてから体調がよくなり今では欠かせない朝の日課となっています。

また、震災後に始めたグラウンドゴルフは月 5～6 回、私よりも 10 歳以上年下の仲間と一緒に楽しんでます。若い人と一緒にプレーするのは大変ですが、各大会で賞を取るほどまでになりました。そして一昨年から身体障害者福祉協会のつながりで始めた卓球バレーでも県大会に出場し敢闘賞をもらいました。

とにかく体を動かしていることが私の健康の秘訣。今後も若い人に負けずスポーツを続けていきたいです。



私の健康づくり (冬バージョン)

早股上長寿会 猪股 忠行

私の健康づくりは、〇〇をやりながらの「ながら運動」です。きっかけは、4年前から始まった老老介護により家事全般をする様になったことです。

主な仕事は、毎朝の食事の支度で調理時は「ガス台」から離れない様、気をつけての「ながら運動」です。朝のおかずは冷凍している干物が多く焼きあがるまで15分位かかるのでガス台の前に立ち「開眼片足立ち」を3分づつ2回、両足で12分やります。その後椅子につかまってスクワットを20回やります。調理が一段落した所で、窓拭きです。住まいは安普請のため、冬は結露するので、リビングと自分の部屋のガラス、大小10枚をタオル3枚を使って最初は右手、次の仕上げは左手を使って拭き上げます。窓ガラスの一番上を拭く時は、爪先立ちをしないと拭き上げることが出来ないで足の指を鍛えることで転倒予防に役立っていると思います。これが終わると窓枠を使っての腕立て伏せ。窓枠に手をかけ外を見ながら足は爪先立ちで無理をせず20回位やります。これで朝の運動は終わりです。



「継続は力なり」地道に努力を続ければ成果は出ると信じて続けています。日中は別のバージョンです。

日々活き活きと

志賀友和会 高橋たづよ

私達の活動は、コロナの心配もありましたが、外での活動なので、3密をさけながら、コミュニティセンターの草取りやお寺の草取りを行いました。

次に行った行事は研修会です。西の包括センターをお願い致し、認知症についてのお話をいただきました。ひとり、ひとりが耳をかたむけておりました。それに健康講座をとり入れ、ラジオ体操等行いました。

皆が元気でいてほしいので、計画致しました。何にしても皆が喜んで参加していただけるので、とてもうれしいです。皆は来た時の顔と帰って行く時の顔とは、私には違って見えました。やはり帰りは、生き生きとして皆家へ向かいます。



歌で健康

松ヶ丘長寿会 伊東 昭

長寿会では月に1~2回「集い」を開催しております。

最初に「まちがい探し」「各種計算」等脳の活性を図り、歌に入ります。

発声練習から始まり、童謡・唱歌を中心に、なつメロ・民謡・演歌・替え歌等広範囲に歌っております。大きい声を出すことは「心と身体に」良いと言われております。

会長が歌好きなので先生役になり今迄百曲以上も歌っております。月・季節にふさわしい歌を歌うのも良いものです。新型コロナ禍の関係もあり休んだ時期もありましたが、三密を守り距離も充分取っておこなっております。

マスクをしているので、うたいづらさもありますが、思いっきり声を出して楽しく歌っております。今後も楽しく歌って、健康でコロナ禍に負けないように頑張っていきます。



「替え歌」 年をとるって どんなこと (うさぎと亀のリズムで)

- | | | | |
|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 一、年をとるって どんなこと
忘れっぽいというけれど | 二、年をとるって どんなこと
耳は遠いし 眼も悪い | 三、年をとるって どんなこと
腰が曲がると いうけれど | 四、年をとるって どんなこと
でも同じ 年をとる |
| いっぱいしまった 知恵の箱 | あらゆるものを キャッチして | お世話になった 人々に | どうせとるなら 元気よく |
| 出すのに ちょっと 迷うけど | 私を育てた 疲れです | 感謝、感謝の姿です | 楽しく 年をとりましょう |

こんな健康作りはいかが？

三色吉シニア倶楽部 会田 公夫

楽しみだった卓球もコロナで当分休止になった。残念である。後は家の中でエアロバイクで運動するかグラウンドゴルフぐらいしか身体を動かすしかない。返す返すも残念である。それだけ運動が好きなのかもしれない。いきおい自宅にこもるしかない。

さて何をするかだ。考えたあげく家中の書籍や衣類その他雑多な小物品の整理だ。ただ整理するだけでは負担しかなく健康に悪い。そうだ、達成感があれば良いではないか。いろいろ考えた結果、整理する内容を細分化し、項目を記し完了したあかつきに◎と記入する事である。◎が一つずつ増えるのは実に気分がいい。見てて達成感があり身も心も健康になる。何も運動だけが健康づくりとは限らない。



体と脳を鍛えましょう

土ヶ崎白桜会 三品 千寿

土ヶ崎町内に在住する65才以上年令を重ねた方々に、人生100年の時代を若々しく元気に、奮い立つ身体の健全化を目指しながら、お互いに支え合いいたわり合いながら楽しく身体を鍛えていることは、何と素晴らしいことではないでしょうか。年を重ねて来るとどうしても歩くことも控えがちになり、日々の動作も衰え歩くことも控え目になり、静かにコタツに暖まってテレビ、読書にはまり込んでしまう日々を過ごすことが多くなっています。永く元気で生きたい望みがあるならば、身体を動かして頭を使い物書きすることは命永らえる大きな原動力になると思います。



昨今、私共の白桜会のクラブ（太極拳）では、心と身体のセルフケアを毎週火曜日（9時30分～11時）音楽に合せ、民生委員婦人部長の阿部さんの指導で、太極拳の後に「今日も元気でヤッペ～ガンバッペ」のリズミカルな踊りで正に心も身体も弾む楽しさあり「大きなカラダの薬」になっていると思います。

ころばぬように～鍛えようではありませんか。身体を動かした後「お茶飲み会」白桜会サロンを集室で行い本当に心をいやし、コロナに負けない明日への励みの力となっています。

こんな小さな事でも、あきないで継続することが大事だと思っています。

笑い合い語り合うひととき幸せ一杯です。どうぞ末永く白桜会をよろしく。

令和2年度の活動

阿武隈長生会 峯岸 実

令和2年度の阿武隈長生会は新型コロナウイルスの感染症拡大防止のため、計画していた活動の半分以上を自粛しております。その中でも役員会を月1回の頻度で開催し、以下の活動を行いました。

1. グランドゴルフ大会

春、秋にグランドゴルフ大会を開催しました。上位5名の方には、市老連主催のグランドゴルフ大会に参加しました。

また、大会参加者には、賞品をお渡しするとともに、欠席された方にもお渡ししています。

2. 懇親会

令和2年11月13日に秋保グランドホテルにて日帰り温泉での懇親会を開催しました。会員20名が参加しました。

3. 名前入りタオルの配布

令和2年12月に長生会の名前入りタオルを会員あたり2本ずつ配布しました。市老連主催のスポーツ大会などでの応援グッズとしても活用していきます。

4. 近隣公園の除草

阿武隈公園及び憩の広場公園の除草を会員全員で、5、6、9、10月に行いました。

最後にコロナウイルスが早期終息し老人会活動が出来ますよう願っております。





健康を維持するためにも感染予防対策をとりながらできる活動を始めましょう。

感染予防対策

- ・毎日本体を計測し、体調を確認しましょう。体調の悪いときは休みましょう。
- ・こまめに手洗いをしましょう。
- ・マスクを着用しましょう。また、マスクを着けての運動は、身体へ負担がかかるため、息切れしない軽い運動や無理をせず早めに休憩を取るようにしましょう。
- ・1時間に2回以上、2方向の窓を開け5分以上の換気をしましょう。
- ・人と接する際は2m程度距離を取りましょう。

介護に関する相談は、介護福祉課またはお住まいの地区の地域包括支援センターにお問合せください。

岩沼市介護福祉課

岩沼市総合福祉センター（i あいプラザ）内
電話：0223-24-3016

介護予防の3つのポイント

1. 運動で介護予防！

動かない状態が続くことで、心身の機能低下が懸念されます。まずは、1日当たり10分以上の運動を心がけましょう。ラジオ体操やウォーキングも効果的です。

2. 食生活で介護予防！

低栄養を予防し、免疫力を低下させないために、3食欠かさずバランスよく食べ、規則正しい生活を送りましょう。たんぱく質の摂取量が少ないと筋肉量が減少してしまうため、肉や魚、大豆、乳製品、卵などを積極的に食べましょう。

3. 交流で介護予防！

心身の健康を保つためには交流や助け合いが非常に大切です。電話やメールなどを使い、家族や友人と交流を保ちましょう。また、直接会って話をする際は、2m程度の距離を取りましょう。

岩沼西小学校区

岩沼西地域包括支援センター

☎ 0223-36-7266

〒 989-2459 岩沼市たけくま三丁目 6-8

岩沼小学校区

岩沼市社会福祉協議会地域包括支援センター

☎ 0223-25-6834

〒 989-243 2 岩沼市中央一丁目 4-27

岩沼南小学校区

南東北地域包括支援センター

☎ 0223-23-7543

〒 989-2427 岩沼市里の杜一丁目 2-6

玉浦小学校区

マリンホーム地域包括支援センター

☎ 0223-25-6656

〒 989-2429 岩沼市恵み野一丁目 7-1

市老連

健康づくり応援します

岩沼社協

市老連では岩沼市社会福祉協議会と協働して、会員等の健康づくりを応援するため、ニュースポーツやレクリエーション用具の貸出を行っています。遊び方がわからない場合は指導者の紹介も可能ですので、お気軽にお問い合せください。

● 市老連貸出用具



ボッチャ



バタンク



グラウンドゴルフ



ゲキタイかるた

使用の際は、新型コロナウイルス感染予防をしっかりとってお楽しみください。

編集後記

岩沼市老連健康づくり通信の発行に際し、岩沼市社会福祉協議会ははじめ、単位クラブ会長、会員の皆様に多大なる協力をいただき心より感謝申し上げます。新型コロナウイルス感染症予防を心掛け、会員の皆様もどうぞ体調にお気を付けてお過ごしください。

発行／岩沼市老人クラブ連合会
岩沼市里の杜 3丁目 4-15
(岩沼市社会福祉協議会内)
TEL 0223-29-3711
印刷／株式会社 国井印刷