

集マルシェ
詳しい情報は
こちらから
どうぞ



集(あつ)マルシェ好評開催中
65歳以上ならどなたでも
健康づくりや介護予防、生活に
まつわる情報をゲットできる
市場のような多彩な場です

カレンダーの取組みを生活に合わせて「ちょい足し」を

あなたの体調や課題に合わせてぜひ取り組んでみてください
こちらの二次元コードで毎月のカレンダーを市のホームページより
ダウンロードできます。市内公共施設、地域包括支援センターにも
設置しています

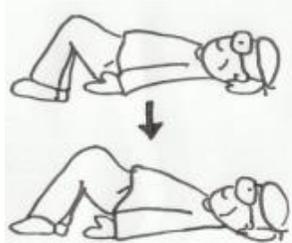


今月の体操

光の春です 明るい
日差しと一緒に
歩く機会を増やしてね

◆おしりあげ

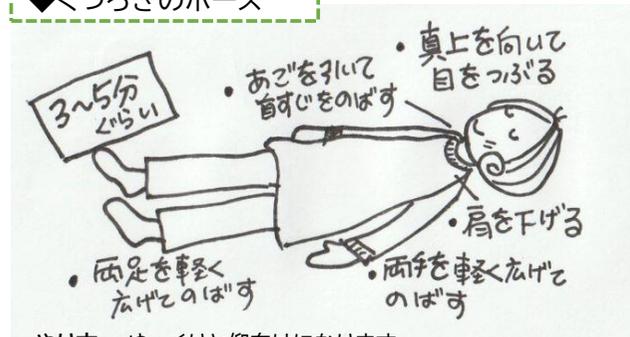
*立ち上がりやすく、歩き
やすくなる効果があります



あおむけに寝て膝を立てる
おしりを持ち上げる時
背中と太ももが直線に
なるようにする

体がグラグラしないよう
腰が反りすぎないように
注意して10回行う

◆くつろぎのポーズ



やり方 ゆっくりと仰向けになります
仰向けになるだけですがヨガのポーズ
なんですよ 目を閉じ体の力を抜き
呼吸を意識して5分ぐらい過ごしてみましょう

◆耳のマッサージ 気持ちもスッキリするよ

*耳のマッサージは自分の
好きな回数を行ってみてね
力を入れすぎず ゆっくりね

全体をくると

耳全体を手で包み
くるとくると
ゆっくり動かす



耳つまみ

耳をつまんで
上下 横
斜め上 下
軽くひっぱる



耳たぶ回し

耳たぶを
親指と人さし指で
挟み押し 回し



耳折り

耳を後ろから押さえて
餃子のような形に
なるよう折り込み
5秒押さえる



備えのすすめ

◆ハザードマップを
活用しよう

ハザードマップとは
浸水想定地域や、土砂災
害警戒区域などが表示さ
れている地図のことです

住む地域の危険性を
知ることができます
携帯やパソコンなどで
岩沼市ハザードマップ
で検索し、見ることが
できます
時々確認をしておきま
しょう

地震と風水害どちらも
想定し避難する方法など
家族と話し合っておくと
安心です

避難時の持ち出し品は
人により必要な物が
異なりますので自分の
避難準備リストを作成し
ておくことも大切です

右耳をもって右ひじ方向に
ひっぱると同時に視線を
ひっぱる方向と反対に
向ける 反対も同様に行う



スッキリするよ

耳にはツボが
あり全身に
つながって
いると言わ
れています
マッサージを
試してみ
てね