

発行元

社会福祉法人 多摩養育園 いきいきプラザ（介護予防推進センター）

府中市分梅町1-31 Tel 042-330-2010 Fax 042-330-2016 <https://www.fcksc.org/>



もうすぐ立春。皆さまいかがお過ごしでしょうか。いきいきプラザでは皆さまの健康促進のため、講座や教室等をさまざま開催しております♪あと少し、寒さに負けずに冬を乗り越りましょう！！

いきいきプラザを利用している方に“健康でいるための秘訣”をインタビューしました！



## 健康でいるための秘訣 ✨ 特集！

運動普及員による体操「**はじめての有酸素運動**」の講師

小野寺さんにインタビューしました♪



Q. 元気一番!!ひろめ隊を始めたきっかけは？

A. 「65歳限定!!介護予防フルコース教室」のプログラムの1つ「有酸素運動」を受けた時に職員の方に声をかけていただきました！ひろめ隊の方々が色々な教室でテキパキと活動されている姿を見て、私もお手伝いできればとチャレンジしました♪

※元気一番!!ひろめ隊：介護予防市民ボランティア

Q. 現在の主な活動は？

A. 12月から「**運動普及員による体操**」の「**はじめての有酸素運動**」を担当しています。若い時にエアロビクスインストラクターをしていましたが、時を経てまたエアロビクスに携わることができて感謝しています。参加者の笑顔や「楽しかった」の声をいただき大変嬉しく思います！



はじめての有酸素運動は毎月第1・3木曜日 9:30~10:15  
に開催中♪申込み情報は広報ふちゅうをご覧ください！

有酸素運動が終わった後は、体がとてもスッキリして気持ちが良いです！  
音楽に合わせてステップを踏むのが面白くて、楽しく参加しています♪

参加者Aさん





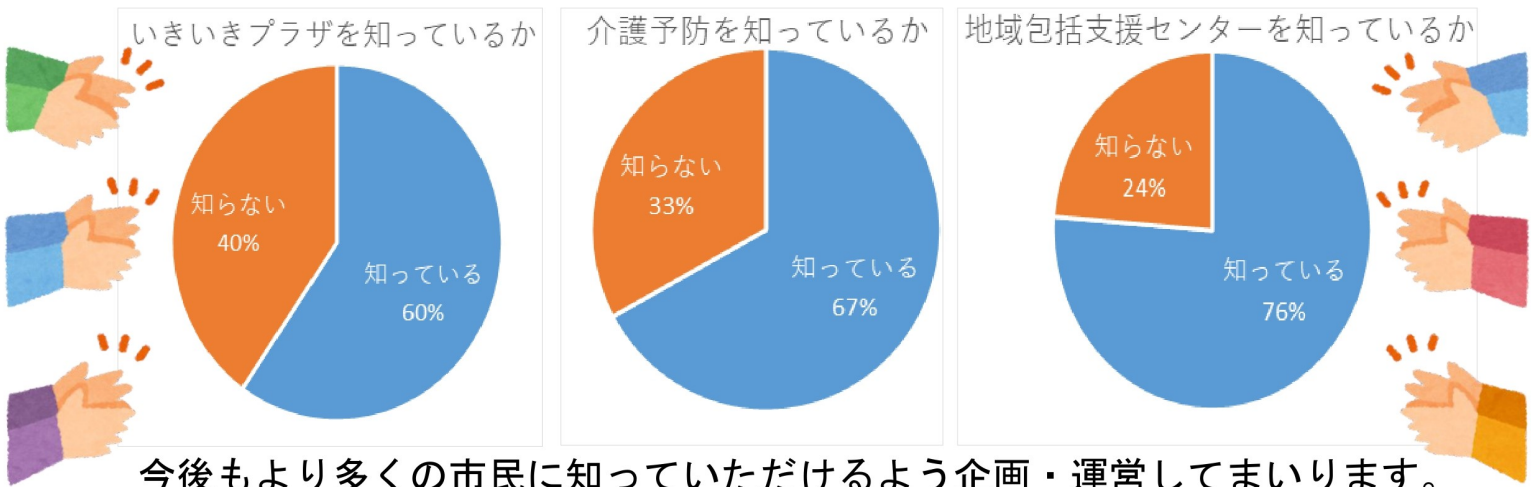
# 報告 健康アップ月間&長いいきいき★フェスタ

年齢問わず、より多くの市民に介護予防を知ってもらうため、11月中は健康アップ月間と題し、23日を長いいきいき★フェスタとして1日イベントを開催しました！

月間中、延べ約**2000**名（うち1021名がフェスタ）に参加していただきました。



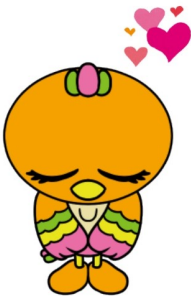
健康アップ月間中のアンケート結果



今後もより多くの市民に知っていただけるよう企画・運営してまいります。  
イベントへの参加、アンケートのご協力ありがとうございました！



外部講師による講座や測定会



## ちょこっと体操「いすスクワット」

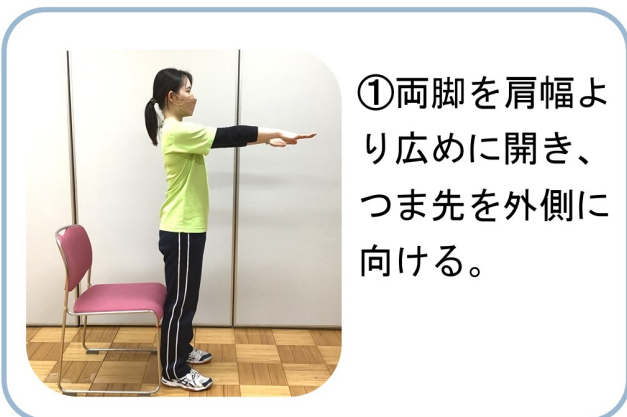
下半身は体の中で一番衰えやすい筋肉とされています。

1日5～10回程度を目安に！

無理せずマイペースで！



今回は下半身の筋肉を効率良く一度に鍛えられるスクワットをご紹介します。



①両足を肩幅より広めに開き、つま先を外側に向ける。



呼吸を止めずに！

②背筋を伸ばして胸をはり、後ろの椅子に腰をかけるようにお尻を後ろに4秒かけてひく。

③椅子におしりがつくギリギリで1・2・3秒キープ！！



# 府中市のおすすめスポット「府中市美術館」

府中市美術館は、緑豊かな都立府中の森公園の中にあります。一階はだれでも無料で利用でき、美術図書室や市民ギャラリー、教育普及関係の施設、そしてミュージアムショップ、カフェなどがあります。二階は展示空間で江戸後期から現代にいたる絵画を中心に展示してあります。

お散歩がてらに足を運んでみてはいかがでしょうか。



## さがして💡脳を活性化！

見つかったかな？



◆ ひらがなを縦・横・斜めにつないでキーワードの言葉を探して

○で囲みましょう！

下から上、左から右に  
読んでもOK!!

みんなで楽しく活性化！



答え合わせは職員まで♪

い	た	ら	い	お
み	ぬ	に	る	ん
う	さ	ぎ	さ	つ

## 介護予防講座「頭と身体をフル回転!楽しく脳を活性化」のご案内

日時：①2月22日（木）11時～12時

②2月29日（木）11時～12時

定員：各回先着20名（1人1回）

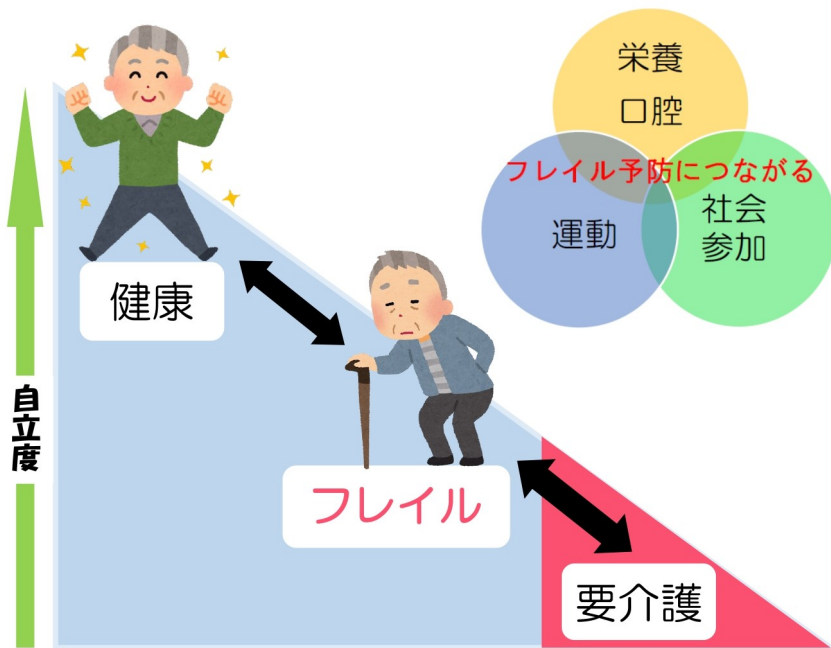
申込み：2月2日（金）9時～

内容：頭と身体を同時に使う認知機能低下を  
予防するための運動（コグニサイズ）など



# フレイルってなに？

「フレイル」・・・最近この言葉を色々なところで聞くことが多いと思います。フレイルとは加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことをいいます。「最近、ペットボトルのキャップが空けにくくなった」「軽い運動すら週に1回もしていない」「何もしていないのに疲れた感じがする」「歩くスピードが遅くなった」等、心当たりはありませんか？少しでも心当たりがある方はフレイルかもしれません。ですが！フレイルは今後の取り組み次第でいくらでも改善されます！どんなことから始めて良いのか分からない、という方に向けていきいきプラザではフレイル予防の対策方法について学べる教室を開催しています♪



**NEW** 仲間と一緒にみんなで元気に！

**80歳からのフルコース教室**

**NEW** 自分の元気でみんなを元気に！

**70歳までのフルコース教室**



## スマホの入力が苦手な方必見！「音声入力」

音声で文字を入力する方法をご存じですか？文字入力に慣れず、イライラしながら操作している方にオススメなのが、話した音声を文字にする方法です。何か検索する時に表示される文字ボタンの画面、その中にある「マイク」の絵を探してみましょう。見つかったらそのボタンを軽くタッチ（タップ）します。すると「お話しください」や「何か音声を入れて下さい」のような表示が出てくると思います。初めてマイクボタンを使用する場合は「マイクの使用を許可するか否か」の画面が表示されるため「許可」を選びます。機種によっては中央に丸いボタンが表示されて、ボタンをタッチすることで音声認識を開始するものもあります。準備ができれば検索したいことをスマホに話してみましょう。話したことが文字に変換されます。



マイクマークを探そう！

【ワンポイントアドバイス】

「えー」や「うーん」等と余計な言葉も認識してしまうので話す文言を事前に決めておきましょう！！

