

城南まちづくり協議会だより

第9号

城南まちづくり協議会事務局

城南まちづくり拠点施設内 ☎0594-22-0034
2021年(令和3年)2月1日 FAX 0594-22-0058



音響設備導入記念演奏会 城南みんなの音楽会 第1弾開催される

昨年の12月17日城南まちづくり拠点施設2階大研修室で、オカリナはなみずきさん、桑名ハーモニカクラブさん、桑名市音楽療法士さんを招き、まちづくり協議会で初めての音楽会を開催しました。

童謡、フォークソング、歌謡曲、シャンソン等懐かしい、親しみのある歌が次から次へと演奏されました。参加者の皆さんはマスクの中でつい口ずさむほど楽しいひと時をすごしていただきました。

これからも音楽会、映画会、発表会など、地域のみなさんが楽しめる交流の場として利用していければいいと思います。



城南地区自治会連合会、城南小学校へ緊急避難用品セット等を贈る

みんなで逃げるその日のために!!



■緊急避難用品

今年度は、コロナ禍のため自治会連合会の防災先進地視察(昨年度はひめじ防災プラザ)が中止になりました。その予算の中から、拡声器やレスキューシート、簡易トイレなど緊急避難用品セットを城南小学校各クラスへ贈られました。城南小学校では、児童一斉避難訓練など積極的に取り組んでみえます。また、コロナ対策として、昨年5月に非接触型体温計や不足していたせっけん液も贈られました。

ひとちニュース

城南地域にある「通いの場」

「通いの場」とは、主に高齢者の方が地域でいきいきとすごすことができるよう、介護予防や地域住民の交流などをはかる場所で、地域住民の方を中心に運営されています。桑名市社会福祉協議会に登録している城南地域の「通いの場」は次の7箇所です。

リフレッシュ体操の会、小貝須ふれあいサロン、太平町サロン、小貝須柳原いきいきCafé、安永ふれあいカフェ、立田町サロン、いきいきラジオ体操会、その他に、和泉の「そよかぜ」が、地域住民が相互に交流するシルバーサロンとして認定登録されています。

昨年後半から運動不足に伴う 介護支援申請者が激増!!

コロナウイルスが
心配でも・・・

意識的に身体を動かそう!

三重県理学療法士会がおすすめる、家の中での運動



新型コロナウイルス感染拡大とらないために、不要不急の外出を控えることが求められています。ご自宅で過ごす時間が増えると、『生活不活発病』の可能性が高まる懸念されています。

- 生活不活発病予防のポイント**
1. 下記の運動を実践してみよう
 2. 日中、横にならないように
 3. 身の回りを片づけ、動きやすくしよう
 4. 安静をとりすぎないように

ひざ伸ばし運動

膝を伸ばして足を上げ（足と床が平行以上になるように）、3秒保持し元に戻します（目安：左右5～10回×3セット）。

太ももの前の筋肉を強くします。

かかと上げ下げ運動

かかと（両足ともに）を膝をのばしたまま、上げたり下したりします（目安：10～20回×3セット）。

ふくらはぎの筋肉を強くします。

大きく一歩運動

片足を大きく一歩前に出し、元に戻します。手すりやイス等を持って行ってください（目安：左右5回×2セット）。

バランスのトレーニングです。

足踏み運動（座りながら）

座って手を振りながら、足踏みをします（目安：20～30回×3セット）

持久力を高める運動です。

※転倒に気を付けながら、立ってその場で足踏み運動もしてみてください

運動は少量頻回（一回の量は少なくして、一日の中で間隔をあげながら頻回にすること）が大切です。体調に合わせて実施してみてください。

