



「もしも介護が必要になったら」
これから自身や家族が利用する可能性のある年代になり「実際どうなるんだろう?」という漠然とした不安感をクリアにできればということ、社会福祉法人れしいぶの方の話を聞きました。制度や仕組みなど保険のさわりを聞き、10分くらい簡単な体操や脳トレを挟んで皆さんと交流を行いました。顔や手を動かすと脳に血が行き認知症の予防になるそうです。

【7月22日】



介護が必要になる3大要因は
認知症・脳血管疾患（脳卒中）・転倒、骨折



脳トレ中、頭がだんだん冴えてきた



頑張ってます!!



中指と薬指のくるくるが
上手くできない



手指の左右が異なる体操



みんなでくるくる



「手は外部の脳」という言葉を聞いたことがありますか。感覚神経と運動神経が集中しています。手の訓練は、脳の訓練と同じです。指回し体操は、いつでもできる運動で道具いらず!! ぜひお試しください。

「手は外部の脳」とい



指くるくる体操

【8月12日】ポッチャ



見るのも楽しいけどプレーした方が断然面白いスポーツです

鳥取市医療看護専門学校の実習生（一年生）3名を迎え、準備く参加く片付け等と一緒にを行いました。できるだけ地域や地域住民と関われる場面と一緒に共有出来ればということ、百歳体操、「夢の向こう」の体操、八頭町音頭、ポッチャ等と一緒に終了後の反省会では、実習生の皆さんは百歳体操で重りを付けて運動するのは思いのほか大変だった、また参加の皆さんは元気でパワフルです！、ポッチャは初めてで楽しかった、みなさんと打ち解けてきたのを感じた…などと話していました。推進委員の皆さんからは、今後看護の仕事についても頑張っておきたいとエールの言葉がありました。

八頭町オリジナルソング♪

「夢の向こう」の音楽に乗せて
ほっと八東では、百歳体操の後に「夢の向こう」の体操をします。体操する時のポイントは、ゆったりとリラックスして呼吸を止めずにニコニコと、歌が口ずさめるようなペースで行っています。そしてなんと、衣裳があります。お揃いの水玉スカートをはき、スタッフがステージで体操します。和やかな雰囲気の中で「夢の向こう」の体操はスタッフと皆さんと一緒に体を動かしています。

残暑お見舞い申し上げます

まだしばらく暑さは続くようですが、皆さまお体を大切にお過ごしください

お詫び

8月12日の「ほっと八東」の写真はSDカードに異常が起り掲載することができませんでした。いい写真が撮れていたのに残念です。もしも復活できたら来月号に載せたいと思います。

百歳体操と並行で
骨粗鬆症の測定します

月	日	内 容	負担金
9月9日（月）		安住理学療法士の体操指導と骨粗鬆症の測定	200円
9月23日（月）		ミニ運動	200円
10月14日（月）		スポーツ吹き矢（木下真由美さん）	200円
10月28日（月）		レクリエーション またはギター演奏	200円
* 血圧測定といきいき百歳体操は毎回行います。（負担金は傷害保険・お茶・菓子代です）			
自由	9月	2日 栄養指導室（13:30～15:30）	100円
カフェ	10月	7日（月） 21日（月） 栄養指導室（13:30～15:30）	100円

コロナ感染症対策は5類対応の感染症となりましたが、また感染者が増えてきているようです。マスクはもうしばらくの間つけて参加しましょう