

# かみかみぽんぽん イイトコトズン

令和3年度 第三号  
発行者：NPO法人  
エンパワメント輝き  
0194-66-8321



股関節の  
痛みが  
なくなり  
ました♪

## ♪緑の会♪

会場：緑町地区センター  
水曜日 9:00 から活動しています。



## 地域発ニュース！ いきいき百歳体操 ～洋野町の動き～

かみかみ体操を始める  
ようになって  
せきこむことが  
なくなりました♪



## ♪フレンズカフェ♪

会場：玉川地区センター  
金曜日 10:00 から活動しています。



「いきいき百歳体操」  
の参加者のみなさん  
の声と会場のようす  
を紹介します



## ♪体操いなほの会♪

会場：城内林業センター  
火曜日 13:00 から活動しています。

体操をひとり  
で継続すると  
なると  
難しいけど  
みんなと一緒だと  
続けていける♪



体がじょうぶに  
なったみたいです♪

転ばなくなりました♪

## ♪宿身体操クラブ♪

会場：宿戸農漁村センター  
木曜日 11:00 から活動しています。



## ♪鹿糠さわやか会♪

会場：鹿糠地区センター  
水曜日 9:30 から活動しています。



## ♪小橋体操会♪

会場：小橋公民館  
金曜日 13:30 から活動しています。



裏面につづきます



体操をした  
あとが  
気持ち  
いいです♪

### ♪苗代沢がんばる会♪

会場：苗代沢地区センター  
月曜日 11:00から活動しています。



百歳体操に来てみんなの顔を  
みると元気になります♪

おもりをつかう  
体操で力が  
ついてきました♪



### ♪いやさか百歳体操クラブ♪

会場：弥栄地区センター  
木曜日 13:00から活動しています。



### ♪うぐいす体操会♪

会場：旧大野二中  
月曜日 10:00から活動しています。



身近な地域で「いきいき百歳体操」をスタートしたいグループを募集しています。

3人以上で、はじめることができます。

体操で使用するDVDプレーヤーとオモリは無料で貸し出しをしています。

体験をご希望の方は、お気軽にお問合せください！会場に出張します。

申し込み先：NPO法人エンパワメント輝き ☎0194-66-8321

※「いきいき百歳体操 簡易版」を6ヶ月間つづけたグループでは、「いきいき百歳体操スペシャル版」と、食べる力やのみこむ力をつける力をつけるための「かみかみ百歳体操」をスタートすることができます。

ちょっとだけ

## 脳トレタイム

🍌早口ことばに挑戦してみよう！🍌

①バナナの謎は なぞ まだ謎 なぞ のだぞ

②生 なま なまず 生 なま なまこ 生 なま なめこ

③地 ち 図 ず 帳 ちよう でチエ と ジュ う 島 とう さがし

④ブラ じん ジル くぼ 人のミラクル くぼ ビラ配り

3回ずつ繰り返しましょう♪



できるかな…？



### 健康的な食生活に欠かせない食材



食は命の源です♪  
元気で健康な日々を送るためには、食事は重要です。  
毎日の食事のヒントにしてみましょう。  
また、旬のものを食べると栄養価が高く、より良いといわれています。

### 新型コロナウイルス対策

ワクチン接種した後もご油断なく

- ・人と人との距離を保つ
- ・手洗いの徹底
- ・マスクをすき間なく



「かいごよぼうにイイコトしんぶん」は、洋野町地域包括支援センターから委託を受け、NPO法人エンパワメント輝きが作成・発行しております。