



ひとり暮らしなので、
集まる機会があると
お話ができてうれしい♪

痛いところはないけど疲れ
やすくなっている。でも、
体操に参加できることは
うれしい♪

立ち上がりが
楽になりました♪

地域発ニュース！

いきいき百歳体操～洋野町の動き～

「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。今号では、
令和3年度新しく活動をスタート
したグループを紹介します

百歳体操に来てみんなの
顔を見ると元気になる♪

人と会って顔を見て話しを聞く
だけでもいい気分になる♪

ひざが強くなりました♪

令和3年度 第五号
発行者：NPO法人
エンパワメント輝き
0194-66-8321



♪とちの木の家♪

会場：阿子木地区センター
木曜日9:00から活動しています。



♪あづばる会♪

会場：八木防災センター
水曜日10:00から活動しています。



♪カフェひばい♪

会場：しも地区生活館
日曜日10:00から活動しています。



♪わくわく体操の会♪

会場：水沢改善センター
火曜日9:30から活動しています。



♪みずばしょうの会♪

会場：蒲の口地区センター
火曜日9:00から活動しています。



♪ベニ百歳体操♪

会場：大野農業環境改善センター
金曜日10:00から活動しています。

ちょっとだけ脳トレタイムの答え

4	7	4	1	2	1	>
こ	丹	ス	羊	7	8	斗
え	7	2	丹	>	い	0
5	4	せ	7	2	羊	4
羊	7	6	2	え	4	5
2	7	fi	せ	7	fi	4
羊	7	5	こ	い	羊	2
7	7	fi	7	8	2	せ

裏面につづきます

ちょっとだけ

脳トレタイム

ひらがなの表の
タテ・ヨコ・ナナメの
列から右に書かれた
言葉を見つけて
丸で囲んで
ください。

うさぎ	ごはん
しまうま	みそしる
くりひろい	
やまのぼり	
しんかんせん	

答えはうらをご覧ください

み	う	あ	な	じ	け	ん	し
う	さ	ぎ	い	ご	ら	ん	ま
や	げ	み	ん	み	は	し	う
ら	や	が	そ	て	す	ん	ま
や	ま	む	う	し	み	か	ら
わ	の	い	く	せ	る	ん	そ
た	ぼ	め	ん	ま	と	せ	こ
く	り	ひ	ろ	い	れ	ん	わ

快腸習慣いたしましょう♪

毎日 スッキリでていますか？
便秘解消のコツをいくつか紹介します

よく^か噛んで食べる

ひと口ごとに 30 回噛むとよいです。噛むことで消化吸収がスムーズになります。腸への負担がやわらぐことで腸の調子が整いやすくなります。

水分を多くとる

1日 1.5 リットル飲むと良いといわれています。少しずつ何度も飲むことをおすすめします。水分を摂ることで血流アップにもなります。

毎日おなじ時間にトイレに行く

決まった時間にトイレに行く習慣をつけることで自然と便意をもよおすようになるといわれています。排便にはリズムが大切です。自分のリズムづくりをしていきましょう♪

食物繊維を適量摂取する

野菜や果物、きのこ類いも類などに多く含まれます。急にたくさん摂ると腸がビクッリして逆効果のこともあるので適量とりましょう。

運動をしましょう

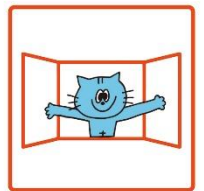
ウォーキングなどの軽い運動や、下腹部を刺激する腹筋などがおすすめ。運動により、血行が良くなると、胃腸の働きを改善する効果が期待できます。

毎日少しずつ気をつけて スッキリ生活目指しましょう！

～新規グループ募集中～

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



換気をしよう
#OpenWindow



密です。

知らぬうちに、密めちゃダメから
STOP!
感染拡大
— COVID-19 —

※ 「いきいき百歳体操」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」をおすすめします。

「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。