

かいごよぼうに イイコト しんぶん

第1号

2022年4月発行

発行者：NPO法人エンパワメント輝き
0194-66-8321

地域発ニュース！ いきいき百歳体操 ～洋野町の動き～

2022年2月上旬、いきいき百歳体操に参加している会員の方たちにアンケートを実施しました。アンケート結果の中からみなさんの声を紹介します。

効果を実感している点 BEST5



1. 気持ちが明るくなった
2. 友人、知人が増えた
3. 以前より長い距離を歩けるようになった
4. ヒザや腰の痛みが和らいだ
5. 趣味や活動ができるようになった

今後の活動について、ご意見ご要望をいただきました

- 仲間を増やしたい
- 男性の参加者を増やしたい
- 他のグループとの交流をしてみたい
- 参加の回数を増やしたい
- 仲間意識を強く感じるようになった
- 会場で仲間に出会えるのが楽しみ
- 規則正しい生活を送れるようになった
- みんなの元気な顔を見れるのがうれしい
- まわりの人たちに親切にされてうれしい

エンパワメント輝きへの要望もいただきました

- 介護予防について詳しく知りたい
- ストレッチを教えてほしい
- 社会現象 身近な情報など 時には話してもらいたい

などの声をいただきました

今後の活動に活かしていきたいと思っております

今回のアンケートで、全体の80%を超える方が効果を実感できていることがわかりました。心身ともに向上していると回答がありました。運動や体操を継続しておこなっていく事が大切という結果を得ることができました。アンケートのご協力ありがとうございました。

発行所：景のよとろ

裏面につづきます

コロナ慣れ 初心忘れず 感染症

手や指についたコロナウイルスは、 洗い流すことが最も重要

●手洗い●

石けんで10秒もみ洗いしてから、
流水で15秒すすぐと
ウイルスの数を1万分の1に
減らすことができますよ。



●手指の消毒●

アルコール消毒は、消毒用エタノールを
使って、手や指に良くすり込むこと。
しっかりすりこめば、
ウイルスの膜を壊して
無毒化することができます！



ウイルスの感染防止対策は、 気をゆるめずに、 徹底的にやっていきましょう！

～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

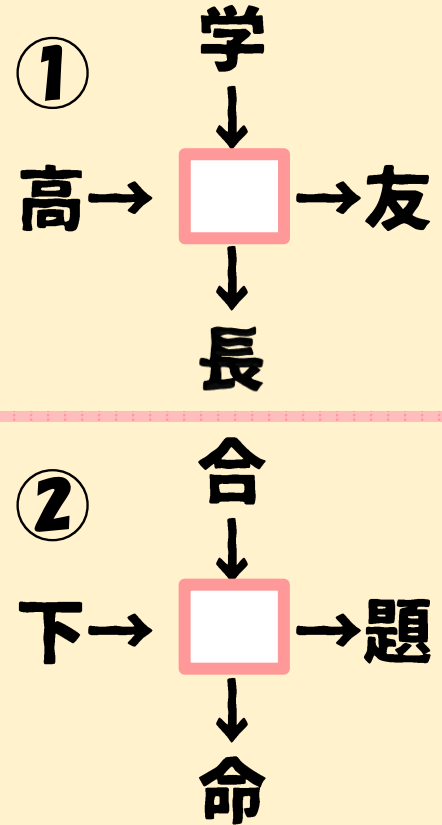
「かいごよぼうにイイコトしんぶん」
は、洋野町地域包括支援センターから
委託を受け、NPO法人エンパワメン
ト輝きが作成・発行しております。

※「いきいき百歳体操」を6ヶ月つづけたグループには、
「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
をつけるための「かみかみ百歳体操」をおすすめします。
希望するグループは、スタッフまで問い合わせください。

ちょっとだけ

脳トレタイム

上下左右にある漢字と組み合わせて
二字熟語を4つつくれる漢字を
考えて下さい。



なんだかわかるかな。。。

答は裏面にあるよ???



マスクをしよう



手を洗おう



消毒しよう



換気をしよう