

報告：100歳体操くらぶ

体組成計の計測で自分の身体と向き合って

コロナ禍で中断していた100歳体操を6月からみぬまハウスで再開しました。三密を避けて週1回、7～8人で続けています。中断はあっても、3年近く体操を続けた結果、日々効果を実感している人が多いようです。

9月からは月1回ですが大砂土東社会福祉協議会（定員15名まで）の会場も利用できるようになり、10月は理学療法士によるウォーキングの勉強会も併せて行いました。自宅での巣ごもり状態が長期間になった結果、歩いていて転んだ方が多くいらっしゃいましたので、歩き方の基本を学び直しました。

11月は、100歳体操の効果をさらにあげるために、まず、体組成計で「自分の身体の状態を知る」ことにしました。身体を構成する成分は大きく分けて「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」の4つで、そのバランスが悪いと肥満や生活習慣病となります。将来の健康を自分で確保できるようにすることが目標です。



ウォーキング勉強会



< みんなで準備体操 >



< 一人ずつ計測体験 >



< 測定結果に興味津々 >

★内臓脂肪が気になる ★身体のバランスが悪くすぐよろける ★指の筋力が弱くなっている
以上のような心配を抱えている方にお勧めしたい体操です。

さいたま市には体組成計が2台あり介護予防事業の一環として貸出されています。今後も将来の健康を自分で確保していくために定期的（半年に1回）に体組成計の計測を続けたいと考えています。（当日の測定等はシニアサポート大和田のスタッフが担当してくれました）

☆ みぬまハウスのくらす活動

くらす活動もコロナ禍で休んでいましたが、歌声喫茶以外は短縮時間ながら再開しています。開始時間等はみぬまハウスまでお問合せください。（ご連絡は午後1時～3時に）

☆ 今年度の「ふれあいフェア」

毎年参加していた「見沼区民ふれあいフェア」が今年度は新型コロナウイルスの感染拡大により中止になりました。

ふれあいフェアに代わる催しとして、コミュニティセンターと区役所において「出張！市民活動ネットワークPR」と題する展示会をすることになりましたので、ご案内します。

パネル展示「出張！市民活動ネットワークPR」展示スケジュール

令和2年	12月21日（月）～25日（金）	見沼区役所1.Fロビー
令和3年	1月5日（火）～21日（木）	東大宮コミュニティセンター
	1月25日（月）～29日（金）	見沼区役所1.Fロビー
	2月2日（火）～18日（木）	片柳コミュニティセンター
	2月22日（月）～26日（金）	見沼区役所1.Fロビー

* 七里コミュニティセンターは改装中につき展示しません。

みぬまハウスも参加しています。お近くの会場にお出かけください。

☆ 介護者カフェ営業中です

介護に関わる方がホッと一息つける場「介護者カフェ」毎週水曜日と金曜日に実施しています。何もしないでただボーとしたり、スタッフと話をしたり、時には麻雀などで気晴らしをしませんか。

300円（菓子付き）→

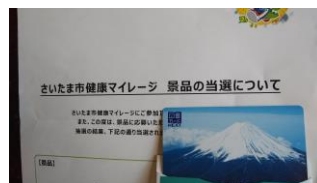


☆ ご存じですか「健康マイレージ」

さいたま市では、自分で取り組む健康づくりを実施しています。一日8000歩を目指してウォーキングを行い、毎日の歩数実績を登録して一定の基準に達すると抽選でご褒美がもらえます。詳しくは、さいたま市健康マイレージ運営事務局にお問合せください。みぬまハウスのスタッフにも参加している人がいます。

興味のある方はお尋ねください。

みぬまハウスの会員さんが頂きました →



☆ ヘルパーおよび生活支援サポーターの募集

みぬまハウスは会員同士の助け合いの場です。訪問介護のヘルパーさん及び介護保険外の生活支援サービスのサポーターさんを募集しています。

お問い合わせは ☎ 048-796-0295 （月～金の午後1時～3時）