



いなほの里だより



カメラスケッチ

12月の行事

- ・年賀状作り
- ・東能代幼稚園
ボランティア
- ・お誕生会
- ・東能代保育園
ボランティア
- ・クリスマス会
& 忘年会



担当より一言

いよいよ冬到来。体を動かす機会が減る季節に入ります。『～ながら』運動を心掛け、元気にこの冬を乗り切りましょう！



たんぼ会で美味しいお鍋が出来ました♪
「いっぱい食べてたんせ～」



二人とも大きな口ですね～。
「たんぼ、いただきませす！」



第四小学校の4年生による演奏☆
すてきなメロディーをありがとう！



第四小学校生徒と一緒に折り紙。
みんな真剣な眼差しです♪



一足はやく、クリスマスツリー飾り
を作りました♡「ハイ！ポーズ☆」



有事の際の避難訓練！
消火お上手ですね♪

転倒防止に向けて

今回は、ご家庭で簡単にできる体操を紹介します。
冬場は家で適度に運動し、転倒防止に心掛けましょう。



転倒予防体操(SUN体操) 基本編の10種目

※自分ができるところの○を塗りつぶしてください。

○この体操で特に使われる部分

スタート

- 1 タオルを上へ上げましょう
8回 全身伸ばし。
なるべくつま先立ちになる。
- 2 1歩前へ
8回左右交互に4回ずつ1歩踏み出す。
●膝は伸ばしかかとをなるべく上げない。
- 3 1歩横へ
8回左右交互に4回ずつ横に1歩踏み出す。
- 4 太もも裏伸ばし
8回膝の曲げ伸ばし。
●タオルを両足の下に敷く。
- 5 座って曲げて
8回上体の前屈を行う。
●つらいときは膝を軽く曲げる。
- 6 からだ起こし
8回上体を起こす。少し遅れたら1回。
●あごを引き背中が床から
- 7 お尻浮かし
8回お尻を浮かす。
●両手は床にしっかりつける。
- 8 寝て足踏み
8回左右交互に4回ずつ脚を引きつける。
●脚を引きつける時は足首も曲げる。
- 9 四つん這い寝立て伏せ
8回腕の曲げ伸ばし。
●膝は床につき、楽にできる場合は膝をなるべくつかないように行う。
- 10 足でタオルを差し出して
8回左右4回ずつ脚を伸ばす。

●定置に乗せたタオルを落とさないように脚をまっすぐ後ろに伸ばす。

●タオルを壁に引っかけて手で支える。

●矢印(→)の順番に進んでください。
●難しい場合は次の体操に進んでください。
●ひとまわりしたら、少し息を整えてください。
●余裕があればもうひとまわり行いましょう。
●一度に無理せず毎日続けることが大切です。

サン(SUN)体操 基本編
家庭上の注意事項

おや？困ったな…と思った時には、お気軽にご相談下さい TEL: 58-5811