

JOY

じょいふる  
あいはら

10月・11月

相原高齢者支援センター  
相模原市緑区二本松3-4-7  
電話:042-703-5088 FAX:042-703-5089



偶数月発行 vol. 39

aihara0401@citrus.ocn.ne.jp

# おうちでいつでも体操



出来そうなものや、  
気になるものだけでも大丈夫!

歩いたり、生活に必要な、体力・筋力を保ちましょう。

体操を始める前に

- ◇体調は悪くありませんか。体調が悪い時は無理せずお休みしましょう。
- ◇心配な場合は主治医に相談してから行いましょう。
- ◇1日3回程度、それぞれ5～10回を目安に、呼吸を止めずにゆっくり行いましょう。

## 【椅子に座って行う体操】

**肩回し**  
肩がスッキリ、  
軽くなる



**おしり歩き**  
良い姿勢につながる



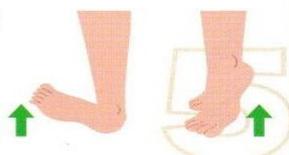
**ひざ伸ばし  
(片足上げ)**  
元気な歩きを支える



**ひざ合わせ**  
ちょい漏れ、  
お腹の動きを助ける



**つま先上げと  
つま先立ち**  
つまずきを予防



**あしゆび  
グー・パー**  
いざという時に、  
踏ん張れる



## 【横になって行う体操】

**おしり上げ**  
階段や立ち上がり到大切

高く上げず、  
おしりを  
しめます



**横に足上げ**  
歩く時のふらつき予防

立っても  
行えます





## 夕暮れ時にご用心！！



日が短くなってきました。日暮れは人影が見えづらく、事故が多くなります。

白っぽい服をきる、反射板を身に付ける等、自分の存在のアピールを心掛けましょう。

また、信号のない場所の横断はできるだけ避け、必ず左右の確認をお忘れなく！

車を運転する方は、夜間や体調が悪い時はできるだけ運転をひかえましょう！



介護支援

## ボランティア 募集中



さがみはら・  
ふれあい  
ハートポイント

市内の高齢者施設等にて、趣味活動や話相手、散歩補助、施設の行事の手伝い等の活動にご参加いただき、ポイントがたまると報償金(限度額 5,000 円/年)が支給されます。

## 地域の花壇のご紹介



ワレモコウ、シュウメイ  
ギクが素敵でした

二本松皆花祭の皆さんが管理され、季節の花々が楽しめる花壇です。二本松小学校前(県道 508 号線沿い)で活動しています。是非立ち寄って御覧ください！

市の新型コロナウイルスの感染予防対策に沿って事業を運営している為、12月まで事業が中止となっています。

楽しみにされている方には申し訳ありませんが、もうしばらくお待ちください。



お問い合わせ先: 相原高齢者支援センター TEL703-5088