

…まだまだ基本的な感染予防策を…
(マスク着用・手洗い・ゼロ密(密接・密集・密閉)・距離)

磐田市福田5489-2
電話55-3123

太極拳に挑戦!

福田南交流センター講座 6/16, 23, 30 7/7, 14, 21

6回の長丁場で行われてきた太極拳入門講座を終えて、動きの雰囲気や全体像を感じ取ったように思いました。

最初は、ゆっくりとした動きに戸惑われたようでしたが、回を追う毎に、動きの繰り返し指導と、皆さんの熱心な根気強い取り組みによって、徐々に、体に染みこんでいったように思えました。

ツボを押さえたゆっくりとした動作・感覚を長く続けることによって、体や心の思いを活動に繋げていくことが、健康づくりに役立っていくものになるように思いました。今後の生活の中で、動作が活かされることを望みます。



〈基本の立ち方の練習〉



〈体全体のつながりの動きを〉



〈一連の動き・コマ撮り①〉



〈一連の動き・コマ撮り②〉



〈一連の動き・コマ撮り③〉



〈一連の動き・コマ撮り④〉



〈一連の動き・コマ撮り⑤〉



〈一連の動き・コマ撮り⑥〉

㊦印はラジオ体操会 健康づくりを支える拠点

日曜	令和4年9月の行事予定
1 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦
2 金	
3 土 ㊦	福田南福祉部会㊦敬実㊦ ㊦
4 日 ㊦	総合防災訓練9:00
5 月	休館日
6 火	㊦
7 水	福田南いかまい会㊦
8 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦
9 金	
10 土 ㊦	㊦
11 日 ㊦	ウミガメ放流と海岸清掃9:30福田中
12 月	休館日
13 火	
14 水	健康文化部会㊦
15 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦
16 金	
17 土 ㊦	敬老の集い準備 ㊦
18 日 ㊦	第12回敬老の集い(福田中)10:00
19 月	休館日(敬老の日)
20 火	休館日(振替)
21 水	▲秋の全国交通安全運動・一斉街頭キャンペーン7:15
22 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 福田中職場体験打ち合わせ ㊦
23 金	休館日(秋分の日)
24 土 ㊦	㊦ 講座:和風寄せ植え10:00 ㊦ GG大会準備13:30 ㊦
25 日 ㊦	㊦ 第5回福田南グラウンドゴルフ大会 福田南安全安心部会㊦ ㊦ 講座:ひょうたんランプづくり申込開始
26 月	休館日
27 火	福田地域づくり協議会連絡会理事会㊦ ㊦
28 水	
29 木	いきいき百歳体操会㊦10:00 ㊦
30 金	㊦

㊦印はグラウンドゴルフ愛好会



〈体全体が一体化した中での動きを〉

7月24日

わくわくホリデー

元福田保育園
園庭

シャボン玉・水でっぼう

よく晴れた暑い日でした(9時:気温28℃湿度67.3%)が、吹く風は心地よく感じ、絶好のシャボン玉日和でした。水鉄砲や水風船投げも盛況でした。2~3m位の大きさの風船が次々と作られ、青空に舞い上がっていきました。大人も楽しく挑戦していましたが、子供たちにはかなわない程でした。

ミスト放出現場を設置していただき、たいへん涼しく一休みの場にもなりました。



〈大きなシャボン玉に挑戦〉



〈お母さんたちも大きいよ!〉



〈水風船での的当て!〉

〈一気に水風船作り〉

〈狙いを定めて〉

7月31日 福田南交流センター講座

ダンボールハウスづくり

7組の親子・家族で始まりました。手順にそって、剥がしたり、切ったり、貼ったりと数多くの工程を経て、我が家だけのオリジナルな家が建ち揃いました。

最後に、住宅展示会を開催し、我が家自慢・工夫をを発表し終わりました。

ほんとうによく協力をして作り上げました。父母、祖父母の皆さんの奮闘を心から労い申し上げます。



〈ダンボールをきれいに〉

〈端にテープを〉

〈折り目切れ目にテープを〉

〈屋根受けの三角を切り・張り付ける〉

〈屋根を乗せる準備〉



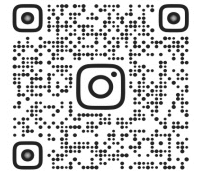
〈屋根の固定〉

〈窓を作る〉

〈壁や屋根に模様を付ける〉

〈完成してパトロールを受ける〉

Instagram QRコード



FUKUDEMAMI

福田南まちづくり協議会活動や福田南交流センター活動の様子を紹介します。

膝痛・腰痛予防

7月9日

福田南交流センター講座

県理学療法士会の講師による「膝痛・腰痛予防講座」を行いました。

膝痛や腰痛の仕組みや向き合い方、筋力チェック、筋力を低下させる原因、予防運動(膝・腰体操)の実践を通して学びました。いざ関節を支える筋肉の鍛え方、寝たり座ったりしてできる腰痛体操の紹介もあり、たいへん参考になりました。コツコツと続けたいです。

腰痛との向き合い方 ● 安静は世界の非常識

安静 → 筋力低下、柔軟性低下 → 腰痛悪化

日本では 痛い → 安静

世界では 腰痛があってもできるだけ生活や仕事を続ける 安静は弊害にするべき

オーストラリア(ビクトリア州)での取り組みの成果

- 住居の従来の考え(腰痛は安静が必要)からの意識変化
- 身体活動に対する物理療法プログラムの改善
- 腰痛治療(医療費)の削減

腰に痛みを感じてもできるだけベッド安静をせず、早期から徐々に活動することが日本でも推奨されています(腰痛ガイドライン(標準医療)の指針)

〈腰痛との向き合い方:安静は世界の非常識〉



〈上:捻る・伸ばす各種の予防体操〉

〈握力測定〉