

まざらいん!

第12号

2020年4月(隔月刊)

新メンバーが入りました。よろしくお願いします!



糟谷 真理

渡辺 竜平

阿部 さゆり

阿部 とき子

木皿 泰子

若井 直樹

石川 洋

<チーム長>

お茶会など今は開くことができませんが、地域を回らせていただいています。スタッフを見かけたら気軽に声をかけて下さいね。

<チーム長補佐>

この春から「まざらいん」に仲間入りしました。家に居てテレビを視たり、本を読んだりするのも好きですが、そろそろ外でのびのびと体を動かしたい! 家の中で、外で、元気に過ごす方法を一緒に考えていきましょう!

<新型コロナウイルスへの対策> ~日々の健康を維持するために~

感染しないように、「密閉」「密集」「密接」の「3密」を避けて、手洗いと咳エチケットを行いましょう。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前など、こまめに手を洗います。

ただ、感染を恐れるあまり、外出を控えすぎて、「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が懸念されます。動かないことで、体や頭の動きが低下し、疲れやすくなったりします。

また、孤独を防ぎ、心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

○家族や友人と電話で話しましょう。

○家族や友人と手紙やメール、SNSなどを活用して交流しましょう。

○買い物や移動など困ったときに助けを呼べる相手を考えておきましょう。

(出典:厚生労働省・一般社団法人日本老年医学会ホームページより)

お問い合わせ

TEL: 0225-24-9910

発行: 特定非営利活動法人全国コミュニティライフサポートセンター (CLC) 編集: 石巻・蛇田のより処 まざらいん
拠点: 石巻市蛇田字西境谷地 122 番地 6 号 (〒986-0861) 受付時間: 月~金 9:00~18:00

ラジオ体操はじめましょう

市民の皆様の運動不足解消のため、「ラジオ石巻」のご協力をいただき、1日3回「おらほのラジオ体操」が放送されます。(4/20~ 期間未定)

平日: 7時55分・10時55分・15時30分
土・日: 7時55分



新型コロナウイルス感染予防のため、不要不急の外出を控えることで市民の皆様の運動不足やストレスの増大が心配されます。

1日3回、音楽に合わせたラジオ体操で健康づくりをしましょう。

いつでもできて体に負担をかけすぎない

ストレッチを紹介します!

石巻市スポーツ協会
おすすめ

【肩甲骨・肩周囲】

前後ろ 10~20回 回してみましょう。



肩の上に軽く手を乗せます。



手の位置を変えずに、肘でできるだけ大きな円を描くようにして肩を回します。

自然な呼吸で力まずに、リラックスが基本です...

作成: 石巻市健康部健康推進課 協力: 石巻市スポーツ協会

地域の素敵な笑顔

まざらいんの活動で出会ったみなさんのイチオシショットを紹介します！



イベント中に見られた笑顔
新西前沼第三復興住宅
阿部さん



お宝発表会の賞状をもらって笑顔
新西前沼第二復興住宅
荻原さん



自宅にてデコボン片手に笑顔
新西前沼第一復興住宅
早坂さん



団地のお茶会にて笑顔
新東前沼復興住宅
千葉さん、木村さん



移動サロンにて笑顔
新西前沼第一復興住宅
柴田さん



ベンチづくりした際の笑顔
新沼田第一復興住宅
北条さん



お宝発表会後に集合写真で笑顔
のぞみ野地域食堂
阿部さん
今野さん、岩野さん、狩野さん、菅原さん、藤井さん

お家の中で歌いながら体を動かそう！

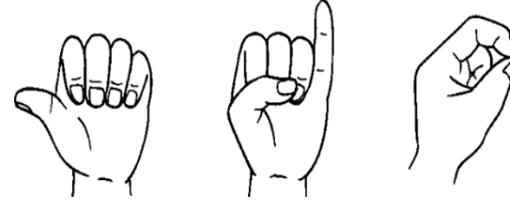


☆頭の体操☆



最近、お家の中で過ごす時間が皆さん多いと思います。
歌いながら楽しく手の体操をしましょう！

もしカメグッパ体操



♪もし もし カメよ～
カメ さん よ～
せか いの うちで～
おま えほ ど～
あゆ みの のろい～
もの はな い～
どう して そんなに～
のろ いの か～♪

あなたがたどこ「さ」体操



歌いながら体操を行います。
歌詞中の「さ」部分の時は手
を叩き、それ以外の開始の時
は腕を叩きます

歌詞に合わせて、指を動かしてみましょう！

あ^がん^た方
何^ど処^こさ
肥^ひ後^ごさ
肥^ひ後^ご何^ど処^こさ
熊^{くま}本^{もと}さ
熊^{くま}本^{もと}何^ど処^こさ
せん^やば^まさ
せん^やば^ま山^{やま}には
狸^{たぬき}が^おっ^てさ
それ^をを^り獵^り師^しが
鉄^{てつ}砲^{ぱう}で^う撃^うつ^てさ
煮^にて^くさ
焼^やいて^くさ
食^くつ^てさ
それ^をを^こ木^はの^は葉^はで
チ^ちョ^よつ^とか^ぶせ

まざらいんスタッフの癒し！

私は、お花を育てたり、眺めたりするのが好きで「今年もきれいに咲いてくれてありがとう」と話しかけ、花から元気もらっています。

道の駅で新鮮な野菜を求め、気の向くままに、いろいろな場所に足を運ぶことが私の楽しみです。話を聞くのも大好きなので、見かけた際には、気軽に話しかけてくださいね。

阿部とき子



お友だちからいただいた小さなクリスマスローズ。ここまで大きくなりました！

「自宅での過ごし方」を教えてください！

皆さんに教えてもらった暮らしの工夫や楽しみ方を、本紙上で紹介したいと思います。ちょっとした楽しみでもかまいません。お気軽にご連絡ください。

皆さんからの声をお待ちしています！

電話：0225-24-9910

メール：mazarain@clc-japan.com

たとえば……

- ・マスクづくり
- ・簡単体操
- ・プランターでの菜園
- ・オンラインお茶飲み

