

ふれあい

発行 知立市福祉の里ハツ田身体障がい者デイサービス（地域活動支援センター）

知立市ハツ田町泉43番地 Tel 45-7287（講座直通）

（知立市福祉の里ハツ田内） Tel 82-8833（代表）



絵てがみ講座

小池弘子さん

• 暑い日々が続きます。飲み物を各自で持参し、講座中もこまめに水分補給をお願いします。



• 8月13日（火）から15日（木）までは、お盆休講です。お間違えないようよろしくお願いします。



• お孫さんの夏休みやイベント等で講座のお休みを希望される方は早めにお申し出ください。お願いします。



講座紹介



笑いヨガ講座



私たちと一緒に
笑いませんか？



笑いヨガ講座のご紹介です。笑いの要素とヨガの要素を併せ持った呼吸法を取り入れた体操です。本当に笑わなくても笑っている時と同じ呼吸をすることで脳が勘違いをし、分泌される幸せホルモンにより、体にさまざまないい効果をもたらしてくれます。血流も良くなり、体はポカポカ！今の時季、エアコンで冷えた体も温まります。最初はどうその笑いでも、やっているうちに自然と笑えてきて楽しいですよ。みんなで笑って、弱っている方は元気に、元気な方はもっと元気になりませんか？ご参加をお待ちしています！

副作用ゼロの笑いの力

幸せホルモン

免疫力UP

有酸素運動

美肌効果

うつ克服

不眠解消

血圧低下

鎮痛効果

認知症予防



全身運動に最適なラジオ体操

以前は、「ラジオ体操」といえば、職場や学校の朝礼時や夏休み（知立市で8/1から8/10の10日間）に行われていた印象でしたが、最近では「有酸素運動」と「ストレッチ」を兼ね備えた有酸素運動であり短時間で効率よく全身運動ができるということから、その健康効果が再認識され、高齢者を中心に各地区や個人で通年されている方が増加し、利用者さんでも取り組まれている方が増えてきています。朝から体を動かす習慣はとて素晴らしいことですね！

そこで、あらためてラジオ体操の具体的な効果やポイントをおきます。使う筋肉や動作を意識することで効果も高まるそうですので、よろしかったら参考にしてください。

〜☆☆☆ ラジオ体操の5つの効果 ☆☆☆〜

1. 全身運動による基礎代謝 UP、血管年齢の若返り
2. 新陳代謝向上による脂肪燃焼効果、体力年齢の若返り
3. 血行促進による首・肩のコリ、腰痛予防・解消
4. 屈伸運動や跳躍運動による骨粗しょう症の予防
5. 目標を設定することによる活動量の向上



〜☆☆☆ ラジオ体操効果 UP のポイント ☆☆☆〜

- ・指先まで意識してしっかりと伸ばす
- ・できるだけ動作は大きく
- ・呼吸は止めずに、できるだけ大きく呼吸しながら行う
- ・動かしている筋肉を意識する

〜かんぼ生命すこやかコラム第1回 参考〜

最近、体力に自信がない！筋力も落ちたなあと感じる方、運動不足を解消するには、何をしたらいいか迷っている方は、まずは第一歩としてラジオ体操からはじめてみてはいかがでしょうか？

令和6年8月 デイサービス講座予定表

上段 午前
下段 午後

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
					陶芸	
4	5	6	7	8	9	10
休館日			太極拳	布の小物作り	書道	
		火曜チクチク	笑いヨガ		健康体操	
11	12	13	14	15	16	17
山の日	振替休日	お盆休講			歌う会	
					陶芸	
18	19	20	21	22	23	24
休館日	て作りえほん		絵てがみ		書道	
		火曜チクチク			健康体操	
25	26	27	28	29	30	31
休館日		ペン習字	フラワー			
	パソコン	英会話				

10:00～12:00

て作りえほん ・ ペン習字 ・ 太極拳 ・ ちぎり絵 ・ フラワーアレンジメント
布の小物作り ・ 書道 ・ 歌う会

13:30～15:30

パソコン ・ 火曜チクチク ・ 英会話 ・ 笑いヨガ ・ おえかき ・ 陶芸
健康体操

欠席の場合は、事前にご連絡ください。

TEL 45-7287(講座直通) 82-8833(代表) FAX83-4070

担当 : 宇留生(うるう) ・ 深川