



### 第68号

発行  
山辺地区社会福祉協議会  
事務局  
山辺公民館内 気付  
TEL(呼)0284(71)0516

- すなおな心 (はい)
- 反省の心 (すみません)
- 謙虚な心 (おかげさま)
- 奉仕の心 (私がします)
- 感謝の心 (ありがとう)
- 山辺地区日常五心

令和3年度  
総会中止

山辺地区社協 会長 松本留男

**「コロナ禍の克服を願いながら活動計画立案」**

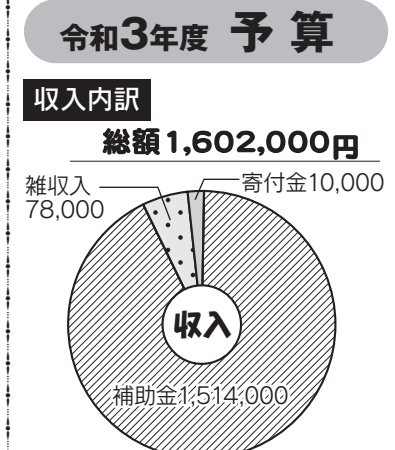
前年から新型コロナウイルス感染症は変異型による第四波の蔓延危機が継続しており、三度目の緊急事態宣言が発令中で、地域においても行事、会議等の自粛・中止を一年余に亘って余儀なくされております。

当協議会も参集型の総会では中止し最小議決機関である常任理事会を、5月9日に開催して、本年度の計画と予算、役員体制について決めさせて頂き、議事録を全理事役員に配布・承認頂く形をとりました。事業・行事予定はこれを基本計画とし、実施に当たっては都度新型コロナウイルスの感染状況を慎重に検討して、安全確保の手段と可能性があることを確認して実施していくことと致します。

遅れていたワクチンも漸く潤沢に確保される見通しで、当市でも医療関係者、高齢者等から



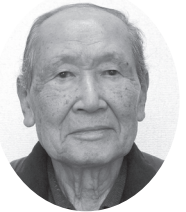
令和3年度  
総会中止



- 今年度の主な事業(基本計画)**
- ◆高齢者福祉
    - ・ 独居老人給食サービス
    - ・ 友愛訪問・特別会食会
    - ・ 老連支援
    - ・ 講演会開催
    - ・ いきいきサロン育成支援
    - ・ 安心キット普及
  - ◆障がい者福祉
    - ・ 交流会・おひさまカフェ
    - ・ 福祉教育支援
    - ・ 福祉サロン運営
    - ・ 子育てサロン運営
  - ◆地域福祉
    - ・ ふれあいハイキング
    - ・ 福祉ボランティア育成
    - ・ 山辺文化祭模擬店事業
  - ◆地区社協運営
    - ・ 地区外研修ツアー
    - ・ 広報紙発行
    - ・ リサイクル活動
    - ・ 総会・理事会
    - ・ 支部活動支援

### 寄稿

## 清さんの 自分流健康法 ③



清 昭次郎 (堀込二丁目前々自治会長、当年85歳)

① AP (アザラシポジション) アザラシが座っている姿を想像。うつ伏せに寝て両手を前方に伸ばし両足先を真つすくに伸ばす。

・ 両肘を床に立て、両手首・手の平を前方に伸ばし床に置く。腹部のへそを床に付けたまま上半身を起こし胸を張って視線は正面を見つめる。その姿勢で20秒×3回。

② C P (チエアポジション) イスに腰掛けた状態をイメージ。両踵・腰・背中・後頭部を柱又は壁に軽くピタリ付けて「気を付け」の姿勢で直立する。足の踵・腰・両肩・後頭部を柱又は壁に付け、離れないようにする。腕は下に下げ、手の平は壁に軽くタッチしたまま、踵は45度位の角度に開く。腰・両肩・後頭部を壁に付けたまま両膝を大きく左右に開いた状態で深く曲げて、腰をギリギリまで落とす。



これが AP (アザラシポジション) です

③ 踵落とし  
・ 足つま先立ち。足幅15cm位で直立からつま先だけで全身を頭上に引き上げて降ろす。60回

④ 両手の指圧によるモミモミマッサージ。イスに腰掛ける。

⑤ 「腕」手指モミモミマッサージ。手首を左右交差させ、上下に全力で圧迫、60回。

⑥ ストレッチ&スクワット  
・ イスの奥の背当てに腰を深く直角に座る。片足を前面に水平に上げる。その足のつま先を自分の顔方向に力を入れて向き合う。(5秒) この動作を左右交互に各5回。

⑦ 腕立て伏せ (一般的な動作) 20×2回

⑧ 「ラジオ体操」  
「新しい朝が来た、希望の朝だ——」 毎朝午前6時30分、NHKラジオから聞きなれた懐

手首・足首の上下圧迫。

「脚」股関節・太もも・ふくらはぎ・足・足裏まで指圧マッサージ。引き続き足首を左右に交差させ上下に全力で圧迫、60回。

⑤ テーブルプッシュアップ  
・ 机・食卓等の天板角に手の平を当て腕立て伏せ。30×2回。

⑥ ストレッチ&スクワット  
・ イスの奥の背当てに腰を深く直角に座る。片足を前面に水平に上げる。その足のつま先を自分の顔方向に力を入れて向き合う。(5秒) この動作を左右交互に各5回。

⑦ 腕立て伏せ (一般的な動作) 20×2回

⑧ 「ラジオ体操」  
「新しい朝が来た、希望の朝だ——」 毎朝午前6時30分、NHKラジオから聞きなれた懐

かしいメロディーが流れてくる。音楽と掛け声に合わせて体を動かす。「ラジオ体操」はわずか10分運動ですが、少し早いペースで15分間ウォーキングしたのと同じ位の運動量があるのだそうです。このような素晴らしいラジオ体操の歴史について「大人のラジオ体操決定版」の著者、中村格子先生の文中にこう記されています。

「ラジオ体操の起源は約92年前に遡る。また保健衛生に対する意識が低く、結核や伝染病で命を落とす人も多かった時代に、福祉の増進と国民の経済生活の安定を図ることを目的として、通信省簡易保険局(現在のかんぽ生命)が主体となり、生命保険会社協会、日本放送協会の三者が体操の考案委員選考を文部省に委嘱、1928(昭和3年)にNHKのラジオ放送により「国民保健体操」として開始、これが初代ラジオ体操で、「いつでもどこでも誰でもできるもの」という基本理念に基づいて作成された。」

普段使わない筋肉や関節を満遍なく使うから体に良く、私はこれからもラジオ体操の継続を心掛けていきます。(以下次号)