

本宮のセンターだより

第 526 号

発行日 平成 30 年 7 月 1 日(日)
 発行者 (福)盛岡市社会福祉事業団
 本宮児童・老人福祉・活動センター
 住所 盛岡市本宮四丁目 38-26
 電話 635-4595. 636-3546

各班での回覧を
 お願いします。

—第2回ゆいっこ講座—

☆ 体力測定をしました ☆

6月15日(金)に「第2回ゆいっこ講座」で「体力測定」をしました。

講師には荻野病院とイーハトーブ地域包括支援センターから、滝野奈夏さん、工藤仁さん、坂本千明さん、澤口裕樹さん、松崎清江さん、平原悠子さん、八重樫薫さんの7名に来て頂きました。

現在の体の状況を知って、これからどんな運動をすればよいかを指導していただきました。



〔スタッフの方々〕



〔5M 歩行〕



〔リーチテスト〕



〔片足立ち〕



〔30秒立ち上がり〕



〔3M 回り歩行〕



〔夏カレーの昼食〕

来年の3月にも同じ測定をし、10カ月後の変容についても比較することになりました。

測定項目、

《5M 歩行》

○ 5秒以上・・・横断歩道を渡りきれない

《3M 回り歩行》

○ 13.5秒以上・・・転倒の危険性が高い

《リーチテスト》

○ 15.2cm 以下・・・転倒の危険性が高い

《片足立ち》

○ 5秒以下・・・転倒の危険性が高い

《30秒立ち上がり》

○ 14.5回以下・・・転倒の危険性が高い

《握力》

○ 平均・・・60歳代・・・男性(40Kg), 女性(26Kg)

70歳代・・・男性(36Kg), 女性(23Kg)

80歳代・・・男性(26Kg), 女性(15Kg)

※握力5Kgの低下は、死亡の危険性を16%, 心不全を7%, 脳卒中を9%上昇させる。



〔握力〕



〔出来上がった作品〕

—七夕工作—

☆ 七夕ハーバリウム ☆

6月28日(木) 児童センター七夕工作で「七夕ハーバリウム」を作りました。

瓶の中の油に、七夕模様で飾ったいろいろな形の立体物を浮かべて完成させましたが、水色の油に浮かんだ物が揺れる様子はとても素敵でした。思ったよりも早くできたので、もう1個作りたいと言う子もいました。



〔熱心に制作中〕

〔8月の行事予定〕

日	曜	行 事
1	水	児童センター輪投げ大会
2	木	児童センター夏休み工作
3	金	老人クラブ役員会
6	月	民生・児童委員会議, 元気はなまる教室
8	水	避難訓練
10	金	健康相談
17	金	第4回ゆいっこ講座
23	木	胃検診会場
24	金	老人大学本校講座
25	土	ジュニアゲートボール大会
31	金	老人大学地域校講座

【第3回ゆいっこ講座】

- 日時: 7月20日(金) 10:00~11:30
- 会場: 本宮地区活動センター
- 内容: 「童謡・唱歌」
 ~歌の力で元気になりましょう~
 ※「はなみずき」合唱団の皆さんもおいでになります。
- 講師: 千葉耀子 先生
- 申込: 申し込みは必要ありません。当日会場にお越しください。
- その他: ゆいっこクラブに申し込んで会員になりますと、希望者には350円で昼食を提供します。

—ありがとうございました—

☆ 和室用座椅子をいただきました ☆

長い間要望されておりました和室用座椅子を、宮野勇夫さん(大宮町内会)の紹介で、宮澤寺の住職 豊巻章道さんから10台寄付していただきました。

和室利用の皆さんから椅子を持参しなければならぬと言われておりましたが、これからは持参しなくてもよくなるので大変助かります。



【第4回ゆいっこ講座】

- 日時: 8月17日(金) 10:00~11:30
- 会場: 本宮地区活動センター
- 内容: 「大いに笑おう! ポケ防止漫談!」
 ~笑って人生大逆転~
 地域に根ざした内容で、大いに笑い、聴く人に必要な情報が盛り込まれている漫談です。
- 講師: 福々亭 ナミ子 氏
- その他: 申込は必要ありません。当日会場にお越しください。



《今月の花》

