

ケア24松ノ木ニュース

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24松ノ木

令和7年春号

表面；ゆうゆう館の紹介

中面；たすけあいネット

ワーク活動報告/

わたしのまちの

いきいきさん

裏面；お散歩前のストレッチ



これからもずっと元気でいたいから ゆうゆう館へ行ってみよう！



交流は元気維持の特効薬！



ゆうゆう館は 60 歳以上の方の憩いやいきがい、
学び、ふれあい交流、健康づくりの場です。

杉並区在宅医療
介護保険サービス事業者・
地域の集い場検索システム



ゆうゆう堀ノ内松ノ木館
松ノ木2-38-6

☎03-3315-7760

地域の「集いの場」情報は
ケア24松ノ木でも紹介
しています。
お気軽にご相談ください。

杉並区地域包括支援センター ケア24松ノ木

☎166-0014 杉並区松ノ木3-3-4

電話：03-3318-8530/FAX：03-3318-8533

窓口受付時間：月～金曜日 9：00～19：00

土曜日 9：00～13：00

※夜間・日曜日・祝日、年末年始も電話でのご相談は
24時間受け付けています。

担当地域：阿佐谷南1丁目、成田東1・3・4丁目

松ノ木1～3丁目、大宮2丁目

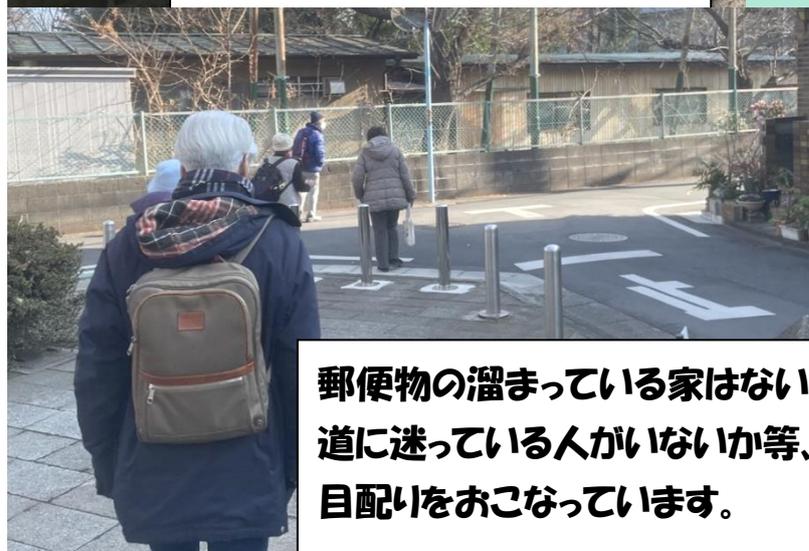


たすけあいネットワーク（地域の目） 活動報告

「みまもい散歩」
を紹介します



外は快晴！さあ出発！



郵便物の溜まっている家はないか、
道に迷っている人がいないか等、
目配りをおこなっています。



疲れたら公園へ
温かいお茶で
ほっと一息



今年度より、あんしん協力員（日頃より地域の見守りをおこなうボランティアの方々）と、「自分たちが住む地域を見守る」ため定期的に集まり、地域を見守る散歩をおこなっています。

道に迷った高齢の方へのお声がけや、協力員の方々の情報交換・親睦を深める機会にもなり、「自分のためにも、人のためにもなるよい機会。」「地域を知り、見守りたい気持ちが深まった。」といったお声を聴くことができました。

あんしん協力員や地域の見守りに興味のある方は
ケア24 松ノ木まで

～わたしのまちのいきいきさん～



貫 行子さん 90歳

書籍『高齢者音楽療法』は、学術的な内容だけでなく、音楽療法を知らない一般の方にも「手にとってほしい」との思いから、日常生活に音楽療法がどのような効果があるかのエッセンスが盛り込まれています。毎朝の体操、栄養・睡眠を意識され、学びや活動を続けています。

音楽療法を実践している著者が、日々色々なことに興味を持ち、生活をしていることが音楽療法の効果を体現しているといえるのかもしれません。



岡野 純子さん 91歳

筆名：豊田純子

もうあるないものはあるのです

つぶやきめぐる

春闌丘(haru takuru oka)

四半世紀、月詠を欠かしたことの無い生活。歌友が逝き、ご息女を亡くされ呆然とした中、作歌に頼るしかなかった。二人への思いが詰まった歌集です。家事をこなしながら、コーラスにも参加して元気に生活しています。

春はお散歩！

お散歩前の ストレッチ



これから気候もよくなり、お散歩日和。しかし、急に体を動かすと体を痛めたり、ケガにつながります。まずは自宅でしっかりストレッチをしてお散歩に出かけましょう！

体を伸ばして横に倒すストレッチ

- 頭の上で手を組みます。
- 体を横にゆっくり倒します。
- 反対も同様におこないます。



左右あわせて1セットとし、2~3セットおこなひましょう

腰のストレッチ

- 膝の上に乗せた手を、足に沿わせながら足首まで降ろしていきます。
- 息を吐ききるまで背中を丸めるように体を前に倒します。
- 息を吐ききったらゆっくり身体を起こしていきます。



2~3セットおこなひましょう

他にも、腰回りに効果的なストレッチをご紹介します。

動画もオススメ！

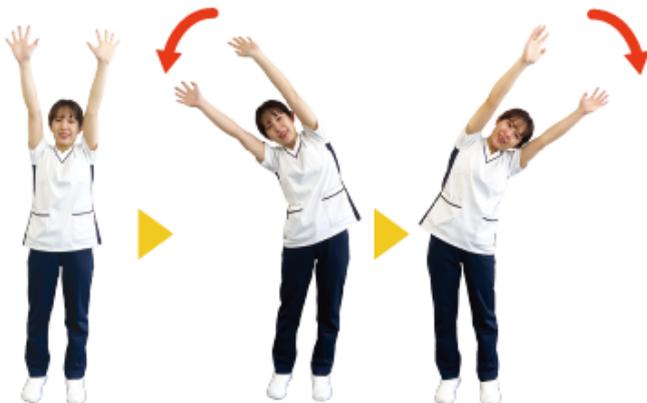


両手を横に倒す運動

おなかの側方の筋肉（主に内・外腹斜筋、腰方形筋）に作用しています

①両足を肩幅程度に開いて踵を地面につけたまま両腕をばんざいする姿勢を取りましょう

②地体幹をゆっくり横に倒し、おなかの横が伸びきる程度まで動かします



ゆっくり伸びを感じながら左右10回繰り返しましょう

片足立ち

転倒予防のためイスなど掴まれるものを用意しましょう

片足ずつあげ、左右5~10秒キープ



他にも、簡単にできるウォームアップをご紹介します。

動画もオススメ！



監修：河北リハビリテーション病院 セラピー部

- ①時間の目安は30分~1時間
- ②1回のウォーキングで5,000歩~7,000歩以上の歩行を目安にする
- ③手は肘を曲げ、腕を前後にしっかり振る
- ④お話しが続けられるくらいのペースから始める