



# おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会  
 473-9300  
 おたっしゃ家（中央小学校内）  
 472-2716

月	火	水	木	金
<b>2</b> 手芸教室 指導 山本逸子さん	<b>3 祝日</b>  文化の日	<b>4</b> 脳トレ 脳を活性化させよう フォークダンス スイートピー	<b>5</b> 大正琴で歌謡曲を楽しもう サフラン 予防注射	<b>6</b> 三味線に合わせて楽しもう 土肥正彦さん ★13:20 帰宅
<b>9</b> 座ってできる太極拳 指導富田さん谷さん ★13:20 帰宅	<b>10</b> 手作りの日① ペットボトルのふたで かわいい動物作り 	<b>11</b> いきいき体操 指導 有山静子さん 読み聞かせ 上市図書館職員	<b>12</b> 習字教室 指導五十里鉄代さん	<b>13</b> ハーモニカにあわせ歌おう 花水木
<b>16</b> 手芸教室 指導 山本逸子さん 	<b>17</b> 研修医 ミニ講座 折紙・工作を楽しもう	<b>18</b> リフレッシュ体操 カレンダー作り 令和2年12月分	<b>19</b> 三味線に合わせて唄おう 剣民謡	<b>20</b> 手作りの日② ペットボトルのふたで かわいい動物作り
<b>23 祝日</b>  勤労感謝の日	<b>24</b> 習字教室 指導五十里鉄代さん 英語を楽しもう 伊藤澄子さん	<b>25</b> 誕生会 11月生れ 手を洗おう! 	<b>26</b> DVD 鑑賞会	<b>27</b> 笑いながら体操して健康作り
<b>30</b> 手作りの日③ ペットボトルのふたで かわいい動物作り	★ 職員研修のため 13:20 帰宅です 日に日に寒くなり風邪、インフルエンザ、コロナに罹りやすい時期です。予防のためバランスのとれた食事や規則正しい生活を心がけましょう。			

※日程が変更になることがあります

## 《冷えは万病のもと。冷えとむくみをとって健康に》

特に寒い時期になると足のむくみが気になるという方が多くなります。原因と考えられるのは血行不良によるもので、むくみを引き起こす主な原因とされています。

筋肉を鍛える事によって基礎代謝が上がり「むくみ」予防になります。中でも下半身の筋肉を鍛えると良いです。適度な運動イスに座って出来るのでやってみましょう。

- ① おしりの筋肉 …お尻の穴をぎゅ〜う！と閉める感じ力を入れ5秒止める。5~10回
- ② 太ももの筋肉 …膝を伸ばして、つま先を引っ張り上げるように太ももに力を入れる 10回~
- ③ ふくらはぎの筋肉…かかと上げをつま先に体重をかけ、ふくらはぎを使う。10回~

### 日常で取り入れやすい運動

- ・お風呂上りのストレッチ
- ・散歩やウォーキング
- ・エレベーターを使わず階段を使う
- ・駐車で入口から遠くに止めて歩く など

筋肉がついてくると血液の流れがよくなり基礎代謝が良くなります。体温が上がればウイルスを寄せ付けない体にもなり、インフルエンザやノロウイルス予防にもなるので頑張ってみましょう