

ふれデイ通信

いきいき暮らすための「あかさたな」編

【第8号 令和3年9月発行】

【発行元】

社会福祉法人 鳥取市社会福祉協議会

地域福祉課 ふれあいデイサービス担当（矢延・高土居）
〒680-0845 鳥取市富安二丁目104-2（さざんか会館1階）
TEL: (0857) 24-3180 FAX: (0857) 24-3215

まだまだ暑い日々が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今回は、心と身体の健康を維持する「あかさたな」をご紹介します。



お家の中でもできる



あ

自宅の中で足踏みしてもOK。
天気の良い日は人混みを避けて近所を散歩してみましょう。



は

心の健康のためにも、鼻から吸って口から長く吐く腹式呼吸をゆっくり行いリラックスしましょう。



か

脚の筋力を衰えさせないために、スクワット（椅子への立ち座り）の動作を行いましょう。



ま

筋肉を伸ばすストレッチや、関節を回して、体をほぐしましょう。



さ

転倒に注意しながらいろいろなポーズで静止して、バランス感覚を鍛えましょう。



や

時には休養も必要です。疲れている時や体調の悪いときは無理せず休みましょう。



た

座りっぱなしだと、どんどん筋力が衰えます。できるだけ立って、家事などをして過ごしましょう。



ら

まんべんなく体を動かすには、ラジオ体操が最適です。テレビ等に合わせて一緒にしてみましょう。



な

バランスの良い食事をとって免疫力を付けましょう。お口周りの筋肉も鍛えられます。食べた後の歯磨きも忘れずに。



わ

家の中にこもっているとだんだん気分が沈んでいきます。一日一回は笑顔になれることを探してみましょう。



日本ストレスマネジメント学会/考案

フレイルを予防のためにも、日々、バランスの良い食事、適度な運動を心がけましょう。
また、社会参加にもなる「ふれあいデイサービス」にも、皆さんぜひご参加ください^^

～裏面もご覧ください～

【脳トレコーナー】

○には動物をひらがなにした言葉が入ります。さてどれでしょう？



例

えど(は)く(ふ) びよ○○つ

ひざこ○○ れす○○ん

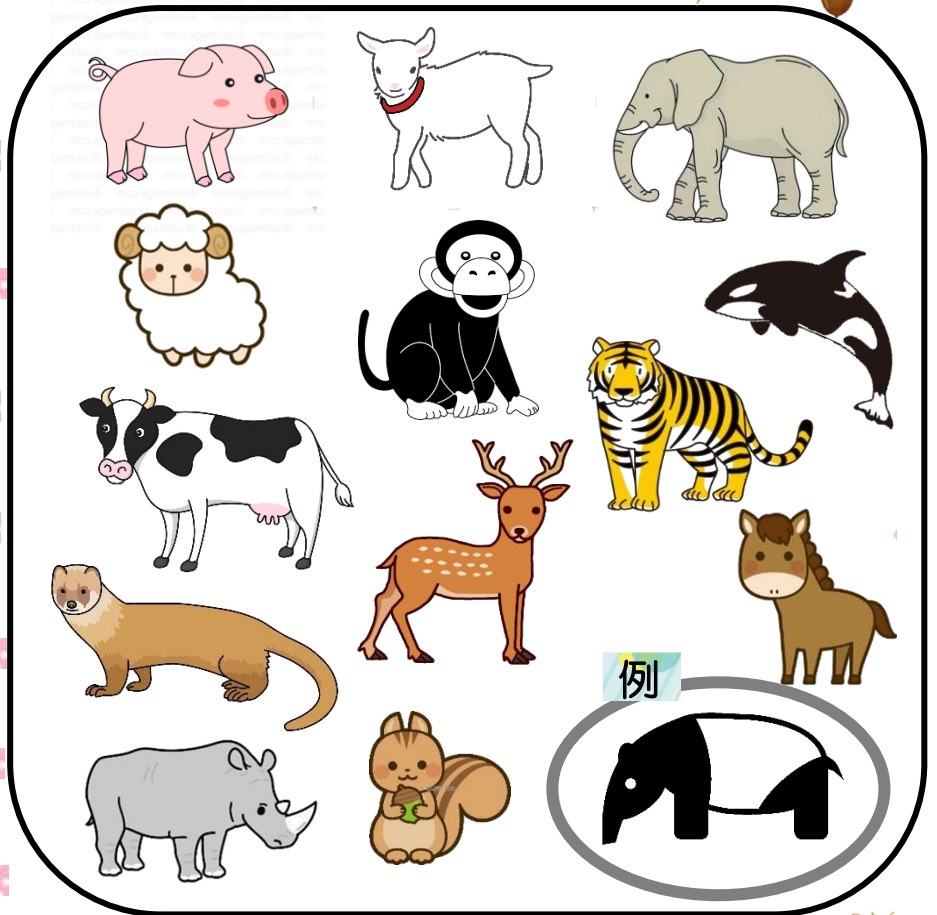
りはー○○ く○○ます

はや○○れ はれ○○い

でん○○○○ん ○○○ゆひん

み○○けん かん○○めら

○○○よこ ○○えんす



例



前回の解答

価値の分からない人に貴重なものを与えても何の役にも立たない



ねこに小判

人の意見や忠告に耳を貸そうとせず、少しも効果がない



うまの耳に念仏

優れたものは、多少悪い状態になっても本来の価値を失わない



くさっても鯛

不運、不幸が重なることのたとえ



なきつつらに蜂

何か物事を始めると、思いがけない幸運や災難に遭遇する



いぬも歩けば棒に当たる

逃げることも手向かうこともできず、身がすくんでしまう



へびに睨まれた蛙

虫が自ら明りに飛び込んで焼け死ぬように、進んで禍の中に飛び込む事

子にあえて厳しい試練を与え、立派な人間に育てあげる例え



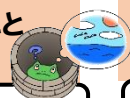
獅子

とんで火にいる夏の虫

ししの子落とし

[滝を登った鯉は竜になる]との伝説に基づき、目覚ましく立身出世すること

[井戸の中の蛙は大海がある事を知らない]との意から見方や考えが狭いこと



井

こいの滝登り

いの中の蛙大海を知らず

弱者であっても、絶体絶命の窮地になると、必死に反撃する



窮鼠

きゅうそ猫を噛む

よく効く薬は苦くて飲みにくい。よい忠告の言葉は聞くのは辛いが為になる



良薬

りょうやく口に苦し

二つのものの違いがあまりに大きすぎて、比較にならない



つきとすっぽん

つらくても辛抱して続ければ、いつかは成し遂げられる



いしの上にも三年

権勢を持つ者に頼って、威張る小者のこと



とらの威を借りる狐

どんな名人でもしつばいすることがあること。油断すると失敗するとの戒め



さるも木から落ちる