

夏が終わろうとしています。猛暑が続いたかと思えば、豪雨に伴う水害が発生した地域もあり、異常気象が異常ではなく、日常になってしまった感じです。新型コロナウイルス感染症の方は、相変わらず感染者数が高止まりし、予断を許さない状況が続いています。残念なことに、本年度の『文化祭』の中止も決定してしまいました。来年度こそ、実施したいものです。

## 主催事業のご報告

### 【おとなのための健康体操】（6月15日・22日）

〈講師〉千葉県生涯スポーツ公認指導者 高澤 綾子 様

〈ねらい〉日常生活の中で簡単に楽しく取り組める体操を習得し、健康維持に役立てる。

#### ◇ロコモティブシンドローム（ロコモ）－運動器症候群－とは？

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、くらしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになったりする可能性が高くなります。運動器障害のために、要介護になったり、要介護になる危険性が高まったりする状態をロコモティブシンドロームと言います。

#### ◇ロコチェックをしてみましょう！

ご自分の生活を振り返り、下記の7つの項目に思い当たることがありませんか？

- 1 片脚立ちで靴下がはけない。
- 2 家の中でつまずいたり、滑ったりする。
- 3 階段を上るのに手すりが必要である。
- 4 横断歩道を青信号の間に渡りきれない。
- 5 15分くらい続けて歩けない。
- 6 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。（1L牛乳2本分位）
- 7 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機をかける、布団の上げ下ろし等）

※1つでも当てはまるようであれば、ロコモである心配があります。ぜひ、ロコモーショントレーニング（ロコトレ）を始めましょう。

#### ◇ロコモーショントレーニング（ロコトレ）

ロコモにはいろいろなレベルがあり、それはどれくらい歩けるかによってわかります。十分に歩ける人と、よく歩けない人では、ロコトレのやり方も違います。自分にあった安全な方法で、下記のようなロコトレを始めましょう。

- |         |         |         |           |
|---------|---------|---------|-----------|
| *開眼片脚立ち | *スクワット  | *ストレッチ  | *関節の曲げ伸ばし |
| *ラジオ体操  | *ウォーキング | *各種スポーツ | など        |

○高澤先生より始めに、「これからずっと自分の体を自分で動かすことができるように（コントロールできるように）頑張りましょう。そして、身体の様子は、人それぞれ違うので、決して無理をしないように、隣の人と競争する必要はありません。」というお話がありました。

○受講者の皆さんから、「高澤先生の優しく丁寧な指導で大変楽しく学ぶことができました。」  
「これからずっと続けていきたいと思えます。」という感想が聞かれました。



## 【シニアのためのスマートフォン講座】（7月12日・13日）

〈講師〉ドコモショップ川町矢作モール店 齋藤 潤 様

〈ねらい〉スマートフォンの基礎操作や活用方法を学ぶ。

〈内容〉1日目：入門編 はじめてのスマートフォン

2日目：応用編 スマートフォンでマップを使いこなそう

スマートフォンでアプリを楽しもう



大変人気が高い講座で、定員12名に対して応募者が54名あり、驚きました。スマートフォンの基本操作を、ゆっくり丁寧に教えていただくことができたので、受講者の皆さんからは、とても分かり易くて勉強になったと好評でした。

## 【フラダンスコンサート】（7月20日）オンライン生配信

稲毛公民館では初めての試みとして、オンライン生配信のフラダンスコンサートを行いました。稲毛公民館のクラブ連絡協議会に所属し、講師の伊藤幸美先生を中心に月2回ほど活動されている「プルメリア・フラ」というサークルが踊っていただきました。「プルメリア・フラ」は、各種のイベントやボランティア活動等にも積極的に取り組まれています。コロナ禍で訪問が制限されているということもあり、オンライン配信を企画しました。



### 『フラダンスコンサート』

- 1 フラダンス
  - ・ルマハイ
  - ・メクウオネハナウエ
  - ・ハナレイムーン
  - ・\*スマイル
- 2 歌
  - ・海      ・真っ赤な太陽
  - ・椰子の実      ・浜辺の歌
- 3 手遊び
  - ・涙そうそう
- 4 フラダンス
  - ・涙そうそう

