

さんちゃん健康サークル通信



平成24年2月発行 NO. 2

さんじょうの元気の発信源、さんちゃん健康サークルの活動を紹介します。

諏訪なかよしクラブ



私たちのサークルは・・・

毎月第4水曜日に諏訪2丁目集会所で活動しています。会員数は、17名です。顔を合わせるとおしゃべりがはじまり、楽しく笑いがあふれてきます。そんな和やかなサークルです。

準備体操をして体をほぐしてから、さんちゃん健康体操を1回実施しています。今後は1回ではなく、2回体操をしたいと考えています。

体操のほかに、ケーキパーティーをしたり、お昼にお弁当を食べたりして楽しんでいます。

今回は夏休みのため、かわいいお客様も2名参加していっしょに体操をしました。



撮影日：平成23年7月27日（水）

体操をして、変わったことはありますか？

- ・つまずいても踏ん張りがきき転ばなくなった。
- ・体操をすると、体が軽くなり体の調子が良くなった。

負けないぞぉー！

見てみて～！



1, 2, 3, 4, ...♪

足が軽い！



鍛冶屋です (^-^)/” トントントン



若宮新田いきいきサークル



私たちのサークルは...

毎月第3水曜日に若宮新田集会所で活動をしています。会員数は、22名です。

いきいきサロンとして集まっていますが、体にいい事を取り入れたいと思い、さんちゃん健康体操をはじめました。

最初は難しく続けていけるか心配でしたが、介護予防が大事だと分かり、みんなで楽しく体操をしています。

体操が終わると、お手玉を使ってレクリエーションをしたり、昼食会をしたりしています。



撮影日：平成23年9月21日（水）

体操したり、お手玉したり、おいしいものを食べたりして楽しいです (^o^)/

体操すると疲れるけど体が楽になったて

覚えられないけど楽しいね♪

ひとくちメモ

てんとう虫テスト出前します!!

体力測定「てんとう虫テスト」を年1回、実施してみませんか？

4つの簡単なテストで、歩行年齢や転倒の危険度などを確認することができます。

さんちゃん健康体操を続けているとちゃんと健康を維持できていることも確認できます。

詳しくは、高齢介護課にご連絡をください。

編集室より

冬場は雪が降り外に出る機会が少なくなります。運動不足を感じている方はいませんか？

家の中でも体を動かして筋力が落ちないように心がけてみてください。

今年もさんちゃん健康体操で健康を維持していきましょう！

こころ&鏡もち

サークル通信の
取材希望を
募集しています!!



◆発行

三条市 高齢介護課 高齢福祉係
電話 34-5511 (内線465)