

# さんちゃん健康サークル通信



平成25年3月発行 NO. 4

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不定期に紹介していきます。

## 中組いきいきサロン



撮影日：平成24年11月1日（木）



### 私たちのサークルは・・・。

毎月1日に中組研修センターで活動をしています。会員は15名です。

もともとは5年前にウォーキングを始めたことから仲間が増えてきました。

歩数を記録して歩数の目標を持って体を動かし、体重や体脂肪などを管理してきました。ウォーキングは個々に行っていました。それとは別にして、みんなで集まってさらに健康になれたらと思い、さんちゃん健康体操を始めました。

まとまりが良く、体操前と後の茶話会がとてもにぎやかで楽しいサークルです。



鍛冶屋の体操



斜め上に伸びる体操

“たこ”  
上がってる  
でしょ!!



体操、終わったて!  
体が楽になって  
良かった!



お茶、飲もって  
(^ー^\*)フフ♪

# 貝喰サロシ



## 私たちのサークルは...

毎月第2、第4火曜日(2回)に貝喰新田集会所で活動しています。会員数は12名です。

体操をするようになったら、柔軟性が出て足が上がるようになったし、運動を意識して体を動かすようになりました。

★体が軽くなった。



「よっほ、違っ♪」

よくしゃべり、よく笑い、和気アイアイのサークルです。



撮影日：平成24年11月12日(月)



体が伸びて  
気持ち  
いいッ!



座位、立位  
どっちでも出来るのよ(^-^)/

がんばってる  
のよ!!



## ひとくちメモ

### 湿布について

膝や腰の痛みは、関節の炎症です。

炎症…つまり熱を持った状態です。痛みが強く腫れているときは炎症をおさえるために冷やしてあげましょう。5～10分痛いところを冷やしたあとに湿布を貼るとよいです。

みなさん、湿布を使ったことはありますか?ほとんどの方が貼ったことがあるのではないのでしょうか!?

湿布は冷たいだけではないのです。痛みに作用する薬が、じわりじわりと皮膚から吸収されていくんです。

編集室より

もうすぐ春です。

あたたかくなったら、何がしたいですか?

目標があると、がんばる「力」湧いてきますよね。

ちょっとだけがんばれば出来るような目標をたててみるとういんですよ!

達成したら、自分への「ごほうび」も、お忘れなく!

「こころ&鏡もち

### ◆発行

三条市 高齢介護課 高齢福祉係

電話 34-5511 (内線465)