

発行日 平成 31 年 1 月 15 日(火)  
 発行者 (福)盛岡市社会福祉事業団  
 本宮児童・老人福祉・活動センター  
 住所 盛岡市本宮四丁目 38-26  
 電話 635-4595. 636-3546

各班での回覧を  
 お願いします。

### ～第 8 回ゆいっこ講座～

## 「安全な生活のための体操」

### ☆冬期間の筋力低下対策☆

12月21日(金)に第8回ゆいっこ講座を行いました。  
 講師にはケアガーデン高松公園主任機能訓練指導員である菅原靖先生をお迎えし、「安全な生活のための体操」ということで講話と体操を行いました。

講話は、「冬期間の筋力低下対策」という演題で

- 1 運動不足が招く筋力低下
  - 運動しない期間がわずか2週間続いただけで、筋力と筋肉量は大幅に低下する。  
 (若者でおよそ3分の1、高齢者でおよそ4分の1)
- 2 筋力低下によって
  - 疲れやすくなる ○ 膝・腰が痛くなりやすい
  - 様々な病気のリスク



《講師の菅原靖先生》



《皆で易しい体操》



《昼食と懇談》



《クリスマスメニューの昼食》

◆ お話を聞いて、体操をして、クリスマスメニューの昼食を食べて、学習しました。

- 3 転倒が原因で寝たきり状態に・・・
  - 要介護となる主たる原因
 

1位 脳血管疾患	2位 認知症
3位 高齢による衰弱	<b>4位 骨折・転倒(12.2%)</b>
- 4 失った筋肉を戻すのにどのくらいかかるか
  - 高齢者が運動不足によって失う筋肉量は若者と比較して少ないが、年をとると筋肉を増やすのが難しくなる。
- 5 運動機能の低下
  - 「骨」「関節」「筋肉」の部位に何らかの支障をきたして運動障害が引き起こされる状態を「ロコモティブシンドローム」という。
- 6 加齢に伴う筋肉量の減少傾向(「サルコペニア」と言う)
  - 個人差はあるが、40歳前後から徐々に筋肉量の減少傾向が見られ、その傾向は加齢に伴って加速化していく。
- 7 メタボより怖い「サルコペニア肥満」
  - 加齢によって筋肉が減り、脂肪が増える
- 8 サルコペニアの予防方法
  - 「筋トレ」+「ストレッチ」をセットで行うことが効果的

### ☆ 幼児教室「クリスマス会」☆

12月11日(火)に児童センター幼児教室の「クリスマス会」を行いました。

幼児教室(2～3歳児)講師の高橋知子先生の指導でいろいろな活動をして楽しみました。

1年間の教室の中でも大きな行事で、親子で活動する貴重な時間になりました。

高橋知子先生の手作りによるお菓子もあり、クリスマスの雰囲気がいっぱいの教室になり、親子の笑顔があふれました。

サンタクロースも登場し子どもたち一人ひとりにプレゼントを渡しました。

サンタクロースに興味を持ち喜んで手を差し出す子もあれば、動くのでビックリしたという子もいました。



《高橋知子先生》



《サンタクロース登場》



《嬉しいプレゼント》



《皆で記念写真》

幼児教室は、2～3歳児とその保護者を対象にした教室で、幼児の健全な発達と保護者の交流を図るために開設しております。

講師の高橋知子先生は、子どもの指導だけでなく、保護者の方の子育てについても相談にのっていただける方です。

子どもを見る視点を教えていただいていたという感想が昨年ありました。

### ～モリモリサークル～ 「クリスマス会」

12月19日(水)にモリモリサークルの「クリスマス会」がありました。

サンタクロースの登場は予期していなかったのでビックリする子もいました。

一人ひとりの子にプレゼントが渡されましたが、そばに寄られて泣き出す子もいました。

モリモリサークルの活動には本宮地区民生児童委員協議会が「子育て支援」として援助しております。



《サンタクロース登場》



《プレゼントどうぞ》



《サンタさんに抱っこ》



《サンタさんにビックリして泣き出してしまいました》

水曜日に児童センターで活動しており、子育て中のお父さんやお母さんと子どもたちが集まって親子で遊んだり、参加者同士でおしゃべりしたりします。

いつでも加入できますので、希望する方は水曜日にお出でになって代表者の方と話し合ってください。

## ◆ 除雪の作業 ◆

### 小笠原安夫さんありがとうございます！！

今年の冬も、駐車場の除雪を小笠原安夫さんにお願いしております。

利用者の皆さんが駐車しやすいようにと、いつも白線が見えるようにきれいに除雪して下さいますので大変助かっております。

土曜日の利用者の方から、「このセンターの除雪は凄いです。ありがとうございます。」と感謝されました。



### 《今月の花》

