

# 介護者のつどいに参加をしませんか？

介護者のつどいは、ご家族の介護をされているかたが集まって、日ごろの悩みや思いを語り合う場です。日々の介護を少しお休みして、皆さんでお茶を囲んでほっと一息。

そんな時間を過ごしてみませんか？

季節に合わせてお花見やクリスマス会などもしています。

開催日：偶数月は第4水曜日・奇数月は第4金曜日の 13時半～14時半

対象者：現在介護をされている方

参加費：無料

定員：5名

お申込み：随時受付、まずは地域包括支援センターまでお電話ください。



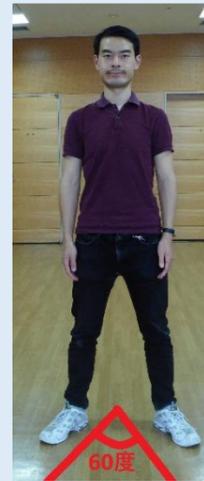
\*お願い\*

新型コロナウイルスの感染予防の為、暫くの間、お飲み物をご持参ください。ご来館時にはマスクの着用・自宅での検温実施にご協力をお願い致します。

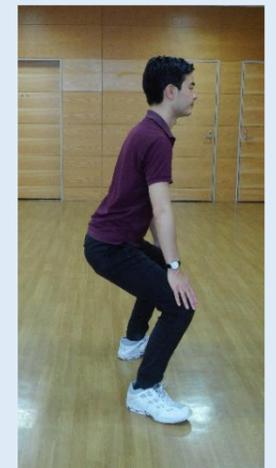
## 自宅でできる運動

新型コロナウイルスの影響で、自宅にいる時間が長くなりがちだと思います。

今回はそういった地域の方向けに、自宅で簡単に組み合わせて、かつ足腰を鍛えることができる定番の運動であるスクワットのポイントを、お伝えします。

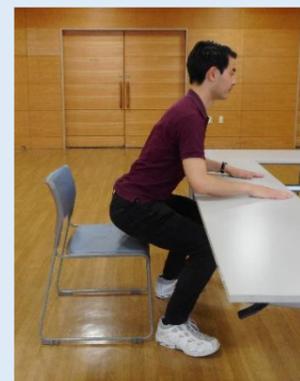


深呼吸をするペースで、  
5～6回繰り返します。  
一日3セット行いましょう。



肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は60度くらい開きます。

膝がつま先より前にでないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように体を沈めます。



スクワットができないときは、イスに腰掛け、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。机に手をつかずにできる場合は、手を机にかざして行います。無理せず自分のペースで行いましょう。



### ポイント

- ・動作中は息を止めないようにします。
- ・膝に負担がかかりすぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- ・太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- ・支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

# 今年もやります！

# アロハデー

昨年に引き続き、今年もアロハシャツを着て業務を

行う「アロハデー」を開催いたします。

より丁寧な接遇を心がけてまいりますので、

よろしく願いいたします。

## アロハデー開催日

① 7月28日(火)    ② 8月25日(火)

