

● 地域交流会の開催について

去る4月28日（金）江東園にて、地域の方10名、江戸川保育園児20名、江戸川みまもり隊10名を含めた40名で毎年恒例の“かぶとづくり”を行いました。

皆様のご協力ありがとうございました。



● 介護予防で元気で明るい日々の生活を送りましょう！

今は元気で今後のために、自分でできることを意識して、毎日無理なく継続した運動を実行することが、大切ではないでしょうか。

具体的には、**ロコモ体操の基本**

1. 片足上げ

あおむ仰向けの状態で片方のひざを立て、余った方のひざを伸ばして、床から少し浮くぐらいの位置まで上げます。その位置を5秒キープします。左右ともできる範囲で繰り返してください。

2. 横向け足上げ

横向けに寝て腕を楽にします。下にあるひざを曲げ、上にあるひざを伸ばし、伸ばしたひざを少しだけ浮かせて、その姿勢を5秒キープします。左右ともできる範囲で繰り返してください。

3. 足指のトレーニング

椅子に座り床にタオルを敷きます。片足でタオルをつか掴んで自分の方へ持ってきましょう。左右ともできる範囲で行ってください。



「地域のお茶の間」

今月は“手芸（刺し子）”などです。
5月26日（金）10時～15時
みまもり隊事務所
皆様のご来場を お待ちしています。

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

＜連絡先＞
代表 伊久美 明