



# 江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第112号  
令和3年4月1日

コロナ禍の春ですが、地域の皆様にはお変わりなくお過ごしのことと思います。およそ2か月半にわたった首都圏の緊急事態宣言は3月21日解除になりましたが、依然と感染者は増え続けており、まだまだ自由な行動ができない状況です。何とか1日も早く普通の生活を送りたい心境です。



春になり、陽気もよいのにコロナ禍の中、なかなか外に出かけられない。友達とおしゃべりする機会もなくなり、気力も体力も弱ってくる。

今回は簡単に自宅でできる運動をご紹介します。

◎筋力トレーニング「あいち認知症プログラムより抜粋」

## ① ばんざい

- ①両脇を開き、指先を上にあげてひじの高さまで上げる
- ②肩を中心に、指先を下に向ける



## ② ツイスト

- ①肘を曲げ、肩の高さまで上げる
- ②腕と反対側の足を上げ、肘とくっつける
- ③反対側も行う



## ③ けりあげ

- ①椅子に浅く座る
- ② ゆっくりと片方の膝をまっすぐにのぼす
- ③ ゆっくりと元の位置まで戻す
- ④ 反対側も繰り返す



## ④ 横上げ

- ①つま先を正面に向けて立つ
- ② ゆっくりと足を真横にあげる
- ③ ゆっくりと足をおろす
- ④ 反対側も繰り返す



## ●新メンバー紹介

児玉初子「地域の皆様との関わりを大切にしていきたい」

## ●皆様へのお知らせです

4月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため、中止します。

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



クイズ

無くなったのは1から8のどれ？



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