

春よこい！

まさない団地

談話室広報

H28年10月 NO.56

寒暖差アレルギーに注意！！

10月は1年で最も過ごしやすい季節と言われています。

しかし近年は気温の差が激しく、日ごとの気温の差(寒暖差)によって体調不良を起こす人が増えています。冷たい空気に冷やされ、その刺激により鼻水が出たり鼻づまりが起こったりします。また寒暖差が激しいと自律神経のバランスが乱れ、血圧が高くなったり下痢や便秘、食欲不振になる事もあります。この時期は体を寒暖の差から守ることが大切です。衣類を上手に組み合わせ、寒い時には1枚上着を羽織る、汗をかいた時は下着を変えるなど工夫しましょう。

下半身は特に冷えやすいので足首を保護し冷えから守りましょう。

《熊谷さん川上さんのストレッチ体操》

今月はストレッチ体操が2回開催されました。

1回目は熊谷先生。

上半身、下半身の筋トシを重点的に行いました。歌にあわせて体操をしたり、笑いの絶えない1時間でした！！

2回目は川上先生。

バランスディスクやボールを使っの筋力トレーニングでした。頭と体を使い充実した1時間でした。



《健康相談のご案内》

毎月、予防医学協会による健康相談があります。血圧測定や頭の体操クイズなどをしています。

19日(水)は個別相談なので、身体の事で悩みや不安があれば、優しい相談員さんへ気軽に話してみてください。

先月は”脱口コモティブシンドローム”についてのお話がありました。談話室にチラシを貼っていますので、気軽に見に来てくださいね！



お茶っこ&手芸
火曜日 13:00~15:00
木曜日 10:00~12:00

~移動図書~

11日(火)・25日(火)

14:25~14:55

5日(水) 健康相談

13:30~14:30

8日(土) 上映会&お茶っこ

13:00~15:00

12日(水) 熊谷さん川上さんのストレッチ体操

13:30~14:30

19日(水) 健康相談(個別)

13:30~14:30

26日(水) 楽しく体操

13:30~15:00

31日(月) ストレッチ体操

13:30~14:30

支援員から
今年も11月の町民文化祭に
皆で作品を制作し出品すること
になりました。談話室でおしゃべり
しながら作りましょう！！