

みんなの居場所

わくわく亭だよ

〒424-0929

静岡市清水区日立町24-17

NPO法人 WAC清水さわやかササビ

みんなの居場所 わくわく亭

(T) 054-337-1888



でん伝体操が効果的な訳

でん伝体操は、米国立保健研究所、老化医学研究所が推奨する体操を参考に考案された介護予防体操です。2008年に始まり現在静岡市内17ヶ所で実施されています。

両腕を上げる、両腕を横に上げる、椅子から立ち上がる、膝を伸ばす、足を後と横に上げる等の運動を

①でんでん虫のようにゆっくり、②無理せず、③呼吸をしっかりとる！この3つのポイントを守りながら行います。その他 脳活性化運動や手足同時運動、指の運動、口の運動があり 1つ1つの動きが身体各部分に効果的に考えられています。いずれも同じ動作をゆっくりくり返す事で転倒予防や認知症予防に役立ちます。



以前膝の手術をして入院した方は、リハビリ時、身体が良く動いてほめられたと聞きました。みんなで 1、2、3、4〜と声をかけながら間違えては笑って楽しく体操しています。また年2回市の方から理学療法士が来所し「体力測定」をして頂けるので自分の体力を知る事が出来ます。利用者さんはほとんどが女性ですが96名の男性も参加しています。男性の皆さん、ぜひでん伝体操を始めてみませんか？お待ちしております。

(志田 公子)

はじめての ボランティア

自分の時間やでき 他にゆとりができる社会活動はなかったと思い ボランティアをやってみようと思う様になりました。ボランティアと言っても自分一人でできる事もない為 NPO法人 WACさんに飛び込みました。月・木曜日のはじめての「でん伝体操」のボランティアでした。でん伝体操はゆとりした動きと呼吸の回数が多く体操自体でももの足りなさを感じました。がやっていると間に筋肉がきたえられる事。半年後の身体測定で 体脂肪・筋肉量・B121等がめかり増えています。

定例会の月1回 各曜日に当のボランティアが集まり 先月の活動報告・当月の目標等話し合います。

活動の中で他の居場所の見学・かいらハウス」の見学に行く事となり大変楽しみにしています (辻 初美)

R 7. 6月～7月のスケジュール

6月のスケジュール				7月のスケジュール			
内 容		活動日	時 間	内 容		活動日	時 間
でん伝体操	月曜日	2・9・16・23・30	10:00～12:00	でん伝体操	月曜日	7・14・28	10:00～12:00
	水 "	4・11・18・25	"	でん伝体操	水 "	2・9・16・23・30	"
	木 "	5・12・19・26	"	でん伝体操	木 "	3・10・17・24・31	"
手作り(手芸)		3	13:00～15:00	手作り(手芸)		1	13:00～15:00
さ し こ		10	10:00～15:00	さ し こ		8	10:00～15:00
音楽リハビリ		17	13:30～15:00	音楽リハビリ		15	13:30～15:00
ストレッチ I		11・25	13:00～14:00	ストレッチ I		9・23	13:00～14:00
" II		4・18	13:30～14:30	" II		2・16	13:30～14:30
手打ちそば I		7	10:00～13:30	手打ちそば I		5	10:00～13:30
" II		21	10:00～13:30	" II		19	10:00～13:30