

まだまだ自粛生活が続きますが・・・

## ラジオ体操で毎日元気に！



根室市民ラジオ体操の会 志和会長

ささえあいの地域づくり情報誌

# ささえあい

2020.5 第4号

発行：社会福祉法人  
根室市社会福祉協議会  
(生活支援体制整備事業)

〒087-0008

根室市有磯町2-6

☎ 24-0381

FAX 24-0551

合い言葉は 少しでも

## おせっかい



ラジオ体操は第1、第2ともに時間にして約3分15分程度。いつでもどこでも誰でも手軽に取り組める運動です。第1はリズムに合わせ、体全体の筋肉をほぐし、柔軟性を向上させます。第2は多くの筋肉を動かし、さらなる体力向上と健康維持が期待できる内容になっています。毎日続けることで、加齢や生活の偏りなどが原因となる体のきしみを取り除き、人間が本来持っている体の機能を回復させる効果があります。

根室市民ラジオ体操の会は毎年、5月から11月までときわ台公園で市民早朝ラジオ体操会を開いていますが、現在は新型コロナウイルスの感染予防のため休止。88歳の今も元気で活躍している志和秀春会長は、長い間ラジオ体操を続け「私の体はラジオ体操で出来ているようなもの。毎日が無理なら、一日おきでも二日おきでも継続することが大事。まずは健康第一、それを支えてくれるのがラジオ体操です」と力強く語りました。

自宅でできる認知症予防・歩行改善運動

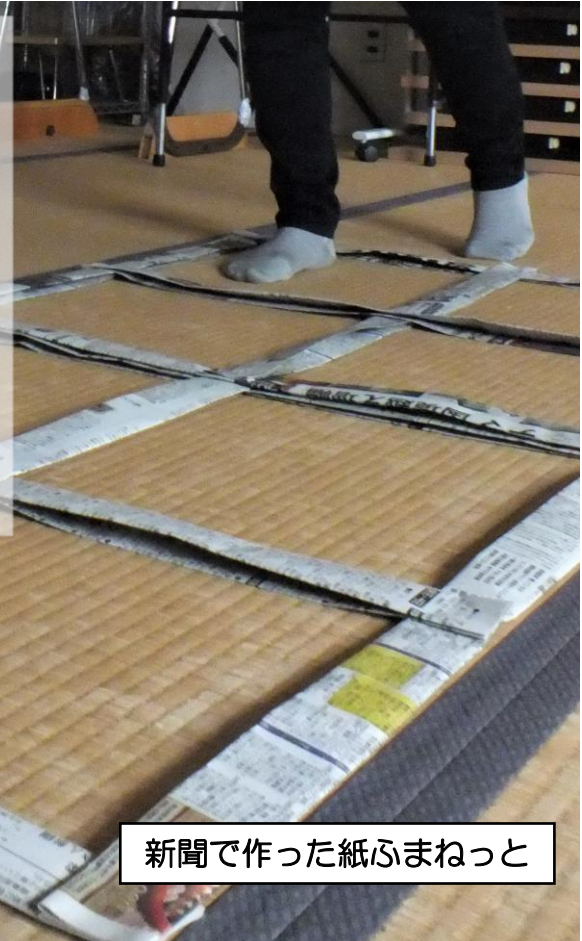
ネットは新聞紙 12 枚とホチキスまたはセロテープだけでかんたんに作れます。



# おうちでふまねっと

家族みんなで挑戦してみよう！

ふまねっと運動とは、50 センチ四方のマス目のあみを踏まないように、よく見てゆっくり歩く運動です。転倒予防や歩行改善、記憶力や集中力もつきます。新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、家での自粛生活が続く中、「認定NPO法人ふまねっと」は新聞でネットを作り自宅でできる「家（いえ）ふま」を考案。小学生から高齢者まで、誰でも気軽に取り組みますよ！



新聞で作った紙ふまねっと

「家ふま」は、ふまねっとの経験がなくても、指導者がいなくてもできます。

ネット（ふまねっと）の作り方は、新聞紙の長い方を半分に折り、さらに半分に折ったあと、3等分に折ると幅約5センチの棒状になります。これを田の字型にホチキスで止めて2つ作り、最後に2つを止めあわせると完成です。

家ふまを始める前には、体調や周囲の安全を確認し、走らないなどのルールを守り、準備運動も忘れずに。詳しいことは、認定NPO法人ふまねっとが作成した案内書を参考にしてください。

## ○ネットの作り方、ステップ集をまとめた資料を希望者に配布します。

認定NPO法人ふまねっとは、家ふまの方法を紹介した案内書を同法人のホームページからダウンロードできるようにしています（オンライン用と2種類）。ネット環境がない方は、社協・老人福祉センター（光洋・西浜町）・高齢者サロン・勤医協ねむる医院（090-4872-7852 神田に電話後）で配布しています。問い合わせは社協の林（24-0381）まで。

NPOふまねっとのホームページURLは <http://www.1to3.jp> です。