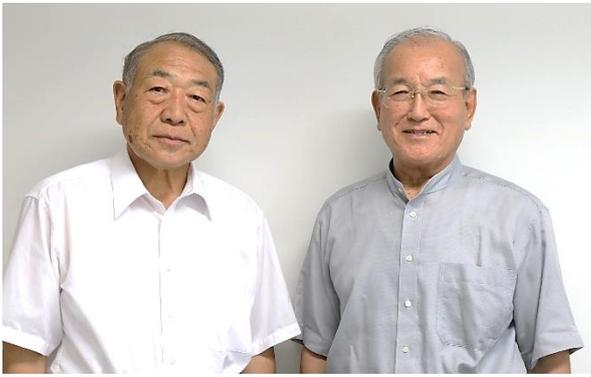


# みなかみ町 第2号 老連だより

令和3年8月発行  
みなかみ町老人クラブ連合会  
電話：62-0081 FAX：62-0083



右：永井 老連会長  
左：林 社協会長

ごあいさつ

みなかみ町老人クラブ連合会 会長 永井完児

酷暑が続きますが、お元気にお過ごしでしょうか。東京オリンピック・パラリンピックの熱戦の数々に、久しぶりに明るく熱い気持ちを感じた方も多いのではないのでしょうか。

さて、今年五月に行われた全国インターネット調査では、他者と連絡を取り合う頻度が週一回未満の「社会的孤立」がコロナ禍で増加し、特に60代以上の高齢者や男性で顕著であったそうです。みなかみ町老人クラブの行事も約一年間中止されてきましたが、各单位老人クラブではコロナ禍においてもつながりを絶やさぬよう可能な活動が続け、仲間同士連絡を取り合ってきたことと存じます。困難な状況の中で、老人クラブの活動理念の一つ「友愛」を実践されてきた会員の皆さんに、感謝と敬意を表します。新型コロナの感染状況をみながら本会の事業を再開する予定です。皆さんと直接お目にかかるのを楽しみにしています。

みなかみ町社会福祉協議会 会長 林 耕平

会員の皆様こんにちは、暑い日が続いていますがお変わりありませんか。昨年からコロナ感染症の拡大防止の為会議や諸行事がほとんど中止になり、活動の場が制限されています。今まで当たり前のように一緒に連れ立ち活動しているお仲間とふれあう機会がなくどのように過ごされていることか心配しております。

こうした中、東京オリンピック・パラリンピックが始まりました。世界中からアスリートが集まり熱戦が繰り広げられ感動されていると推察申し上げます。テレビの前で、マスクを取り大きな声で応援してください。手をたたいて日本勢の応援をいたしましょう。心も体もすっきりすると思います。さて、コロナワクチンの接種が進んでいる中、地域でのサロン、健康教室が開催されたり、予定されたりし始めました。そろそろで良いと思いますが地域の活動や老人クラブの活動等にお誘い合わせ参加してみませんか。

結びに、皆様のご健勝を心からお祈り申し上げ挨拶とさせていただきます。

# 令和3年度本部役員紹介

会長

永井完児

副会長

石坂宜久・石坂作次

女性部長

大川美知子

女性副部長

左京かつよ・関 和子

理事

大坪 修・原澤良輝・高野松夫・阿部喜翼  
西山 明・高橋勝至・鈴木文子・笛木みかほ  
有馬ゆき



7月30日(金)に役員会議を開催し、今後の予定について協議しました。本年度も残り半分ほどですが、よろしく  
お願いいたします ※感染症予防に配慮して撮影しました

## 行事について

新型コロナウイルス流行の様子を見て、警戒度2以下で事業を実施する予定です。

事業の実施が決まりましたらお知らせいたします。

皆さんと笑顔で会えるのを楽しみにしています  
行事が再開したらぜひまたご参加ください

### 令和3年度事務局職員

みなかみ町老人クラブ連合会

..... 角田 瑠美

同 月夜野支部

..... 関 しのぶ

同 水上支部

..... 松本 有弘

同 新治支部

..... 角田 瑠美

どうぞよろしくお願ひします



# クラブ活動の再開に向けて、筋力チェックをしましょう！

## 自宅でできる筋力チェック

### ○5回椅子立ち上がりテスト

イスから **5回**立ち座りするのに必要な時間を測定する。

**12秒**以上かかった場合は筋力が低下している可能性があるので  
要注意。

※足を痛めている、ひざが痛む等の場合は無理に行わないでください。

### ○日常生活のなかで筋力チェック

以下の点で当てはまるものがあれば、**筋力低下**のサインかもしれません。

以前と比べて・・・歩いていてふらつくようになった

歩くのが遅くなった

ペットボトルのふたを開けにくくなった

ビニールの袋を開けにくくなった

文字を書くのが大変になった

## 筋力をつける、維持するには筋力トレーニングが効果的！

それぞれ **10回**を目安に、慣れてきたら少しずつ回数を増やしましょう。

### ○スクワット

イスを用意して、お尻を突き出して座る直前でゆっくり立ち上がる。

ひざがつま先より前に出ないように意識する。

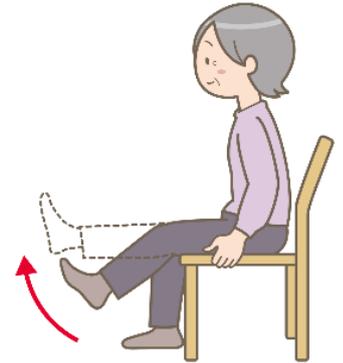
大変な人はゆっくり座ってから立ちましょう。



## ○ひざの曲げ伸ばし運動

イスに座り、片足ずつひざがまっすぐになるように伸ばす。

そのまま**3秒**キープ。ゆっくりと左右交互に行う。



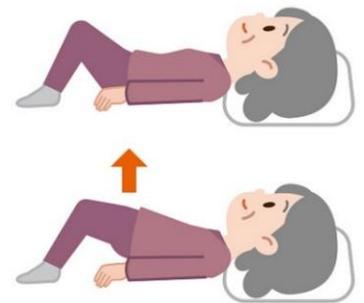
## ○ヒップリフト

仰向けになり、お尻を上下する。お尻を上げる時に息を吐く。

上げた時にひざの頭から背中が一直線になるように。

そのまま**10~15秒**キープ。

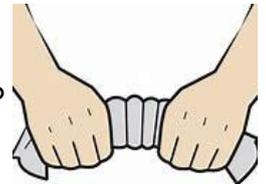
お尻をしめることを意識すると効果的。



## ○雑巾絞り

乾いたタオルを持って腕を前に伸ばし、雑巾を絞るようにタオルをねじる。

しっかりとタオルを握り、ぎゅっと力を入れる。左右交互に行う。



## 筋力をつける、維持するには毎日の積み重ねが大切です

トレーニングを始めてすぐには効果が見えないかもしれませんが、続けていけば効果を実感できると思います。まずは**1日5分**など少しでもいいので、気づいたときに筋力トレーニングを行う習慣を作りましょう。

体調が良くない方は無理をしないで、できることから始めてみましょう。