



おうちでスマイル

皆さんお元気でお過ごしですか。

一般介護予防事業では、今月からヨガ・コリラ体操・フラダンスが再開しました!

皆さんが楽しみにしてる他のメニュー(カラオケ等)は、新型コロナウイルス感染拡大予防のためもう少し自粛させてくださいね。

メニューが限られているので、なかなか参加できない方もいらっしゃるのではないのでしょうか?

そんなあなたのために、今回もおうちでできる介護予防をお届けします★

皆さんとお会いできる日まで、元気でいてくださいね♪

ナンプレ チャレンジ

★中級★

5	2	7		3	9		8	4
1		8	4		5	2	7	
4	3		7	8	2		1	9
	6	2	5		1	3		8
9	8		6	7	3	4	2	5
	5	4	9	2	8	7		1
6	1		2	9		8	3	7
	7	9		5	6	1		2
2		3	8	1		9	5	

★ルール★

- ①タテのどの9列にも1~9の数字が1個だけ入る
- ②ヨコのどの9列にも1~9の数字が1個だけ入る
- ③3×3で区切られたどのブロックにも1~9の数字が1個だけ入る
- ④どの列どのブロックにも1~9の数字は1個のみ入り、重ならない

★上級★

		6	4			2	8	
		5	9		8		1	
9	4		3		2			7
5	6				3			1
	1		8	4				
	8	2	1		7			
6			7		4	3	9	
	7	4	5		9		6	2
		3		8	1		7	4

※答えは次回7月31日に掲載します!

6/30 合体漢字チャレンジ 答え

- ①明日 ②大吉 ③料理 ④仲間 ⑤調理
⑥講習 ⑦有効 ⑧希望 ⑨結晶 ⑩回転

ヨーガ チャレンジ

日本ヨーガ療法学会 認定ヨーガ療法士
渋谷 るり子 先生



介護予防事業で開催している
「ヨーガ」の講師です。
今回は椅子に座ってできる
『呼吸法』と『ヨーガ体操』を紹介します。

※ ご自身の無理のない範囲で行ってください

【呼吸法】目を閉じられたら閉じてお腹の動きだけに集中します

手をあて息を吸いながら
お腹をふくらませ
吐きながらお腹をへこませます
吐く方を長く、例えば
2秒吸ったら4秒吐きます

○免疫力をアップするこの呼吸法は
1～3分程度行いましょう



【ヨーガ体操】

息を吸いながら右ひざ下に両手のひらをあて
息を吐きながら手と足を押し合います
この時、足のつま先もよく広げましょう

息を吸って力を抜いて
吐きながら両手をももに戻します

○左ひざも同じようにして3往復行いましょう

お問合せ先：鶴田町社会福祉協議会・鶴田町地域包括支援センター ☎22-3394

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口：鶴田町役場 ☎22-2111