



# コロナに負けない体づくり!!

～下豊浦自治公民館生きがいサロン いきいき百歳体操～

＜新型コロナウイルス感染症の影響で休止されていた活動が、月曜日と火曜日の2グループに分かれて再開!＞

9/7(月)、台風10号の影響でかなり蒸し暑いなか、マスク着用で体操を行うのはきつそうでしたが、皆さん久々の仲間との再会に、笑顔とさわやかな汗がこぼれていました。＜参加者：10名＞



新しい決まり事

- 検温○マスク着用
- 手の消毒
- ◇各自で椅子準備・片付け&消毒
- \*おしゃべりは控えめに!!



10/13(火)、市高齢福祉課の職員さんから「活動する際の注意事項」を聞いた後、菅間病院の理学療法士によるアドバイスを受けながら体操が行われました。＜参加者：12名＞

“三密”を避け、工夫をしながらこれからも運動を続けていけるとよいですね。

♥笑顔であいさつ「心は密に！」



♪まずはラジオ体操♪



＜体操のポイント＞

- ① こまめな水分補給  
→足元において摂取しやすく!
- ② 必要に応じてマスクを着脱しながら、体温調節を!
- ③ 呼吸を止めず、声を出さずに(心の中でカウント)行う。  
\*無理をしない!\*



会場：下豊浦自治公民館



那須塩原市社会福祉協議会



令和2年10月作成