

ゆうメール

2020年6月号

社会福祉法人
つむぎ福祉会



青年の自立支援センターゆう

〒 577-0054 東大阪市高井田元町2-4-6岸田興産ビル
TEL:06-6787-2008 FAX:06-6787-2018

日	月	火	水	木	金	土
	1 (体カづくり) (コミュニケーションGW)	2 (公園清掃)	3	4 (クラフト)	5 (体カづくり) (〇〇を学ぼう)	6
7	8 (体カづくり)	9 (公園清掃)	10	11 (クラフト)	12 (体カづくり) (〇〇を学ぼう)	13 開所日 14:30閉所
14	15 (体カづくり) (コミュニケーションGW)	16 (公園清掃)	17 会議のため14:30閉所	18 (クラフト)	19 (体カづくり) (〇〇を学ぼう)	20
21	22	23 (公園清掃)	24	25 (クラフト)	26 (体カづくり) (〇〇を学ぼう)	27 開所日 14:30閉所
28	29 (体カづくり)	30 (公園清掃)				

<プログラム実施時間>
10:30~11:00…体カづくり
11:00~12:00…公園清掃
13:00~14:15…コミュニケーションGW
14:25~15:30…クラフト・〇〇を学ぼう

**新型コロナウイルスの影響により、変更になる場合があります。
手洗い・うがいを欠かさずに！協力をお願いします。**



お家で簡単ストレッチ！

気が付けば、春の陽気どころか夏さながらの朝になってきましたね(^;)体調管理に気をつけましょう。

6月になりましたが、油断大敵！新型コロナウイルスの感染を防止するためにも外出は最小限にしましょう。しかし、家でじっとしていると体も疲れてきてしまいますよね。今回は家の中でもできる運動を紹介したいと思います！



◆ ストレッチの効果 ◆

●疲労回復

日々、生活していると身体に老廃物などが溜まっていきます。老廃物は血液に乗って分解されるため、ストレッチにて血行を良くすることで、疲労回復に効果があります。



●基礎代謝UP！

ストレッチで筋肉が柔らかくなると、圧迫されていた血流が良くなり、酸素や栄養分が全身にしっかりと行き渡ります。代謝が上がり、ダイエット効果もあります。

●ケガの予防

筋肉の柔軟性は、ケガを予防するための大切な要素の一つです。また、柔軟性が高まると、筋肉痛もある程度予防することができます。

●肩こり・腰痛の改善

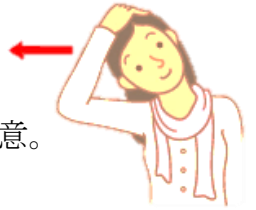
ストレッチをすると筋肉が伸び、関節への負担を減らすことができます。また、肩こりや腰痛を緩和、改善させることができます。



◆ やってみよう ◆

●首のストレッチ (10秒×2セット)

- ①肩の力を抜き、右手を頭の左側に回し、ゆっくり右真横に引き寄せます。左肩が上がらないように注意。
- ②反対側も同様に行います。



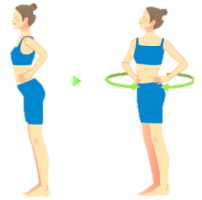
●肩のタオルストレッチ (10回×2セット)

- ①タオルの両端を持って、両腕を真上に伸ばす。
- ②お尻をタッチするように、片手だけお尻に近づける。
- ③腕を元の位置に戻し、反対側も同様に行う。



●腰のストレッチ (10回×2セット)

- ①足を肩幅程度に広げ、腰に手をあてて腰を反らせます。
- ②その姿勢のまま、今度は左右に腰を回します。



●下半身のストレッチ (10秒×2セット)

- ①片膝を立て、もう片方の足を後ろに引いて、前に出した太ももの上に手をのせます。
- ②膝に手をつけて、ゆっくり上体を前に倒し、太ももの裏側の筋肉を伸ばします。
- ③片方が終わったら足を入れ替えて、もう片方も同様にストレッチングをおこないます。



無理のない範囲で行いましょう。ストレッチをする時も呼吸を意識しましょう！

