

きみの はとふる・たいむ

〜 新型コロナウイルス感染症拡大予防の為、外出が難しい 今こそ

-----お家で運動しよう!!----- でも その前に 健康状態チェック。

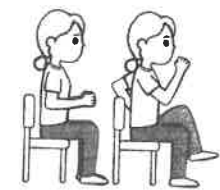
チェックリスト

1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がぼろい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がある	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ

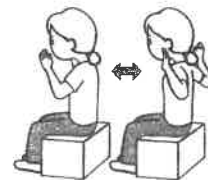
(ポイント)

- ◎ 運動するときは息がはずむくらいを目安にこなす。
- ◎ 急に運動すると筋肉や関節を痛めるおそれがあります。ストレッチや準備体操を行い体を慣らすから。

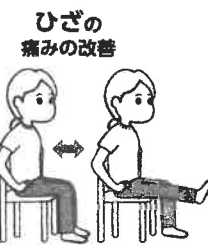
手軽にできる運動をマスター



- 腰痛の改善
- ① いすに座り、そのまま歩く所に右腕・左足を上げる。
 - ② もう片方も同様に行う。



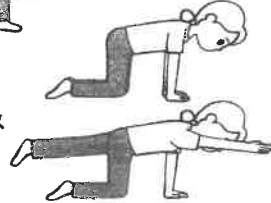
- ① 両手を頭の位置まで上げる。
- ② そのまま腕全体を後ろへ引く。



- ひざの痛みの改善
- ① いすに深く座る
 - ② ひざから下だけ片脚ずつ上げる



- 筋力アップ
- ① 仰向けで寝て、ひざは直角に曲げる。
 - ② 手を脚に添え、お尻をのぞき込むように上半身を起していき。



- 姿勢バランス
- ① ひざを直前に振り、床に手を置く。
 - ② 右腕、左足を床と水平になるように上げる。
 - ③ もう片方も同様に行う。

「はい」が1つでもあった場合

すべて「いいえ」の場合

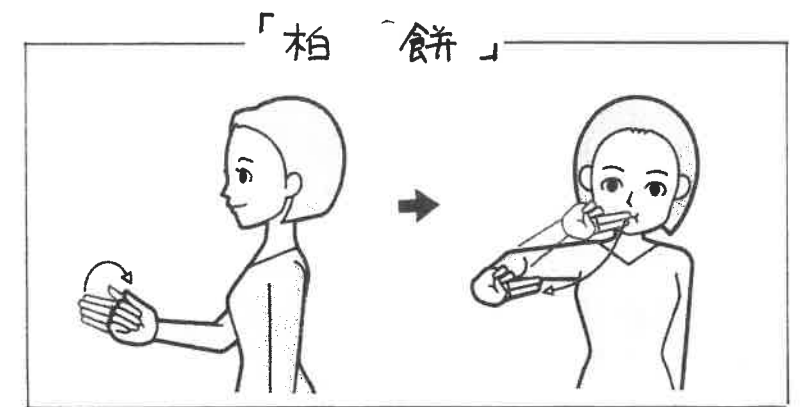
今日の運動は中止して下さい

無理のない範囲で運動に取り組むように

手話っち



薬指を折り曲げた右手の甲を上にして右方へ素早く動かす



右手の指を伸ばしたまま折り曲げて掌にあてる
右手2指の掌側を前に向け、口から引き伸ばすように前へ出す

紀美野町のボランティアを紹介します

NPO法人 生石山の大草原保存会

2001年(平成13)発足

生石山はそこいらにはない

特別な山だった!?

山頂はほとんど木がないスキ草原!

生石山は花の山!?

360度全方向に開ける眺望!

冬期2ヵ月間は真冬日!
(最高気温が0℃未満)

- ・山頂域に500種に及び自生の花木
- ・全国に知られたスミシの花の山

【活動内容】

- ◎ ススキ草原の保全活動
- ◎ 「県立自然公園」の保全管理
- ◎ 山野草・稀少植物の観察、調査、研究、保全管理
- ◎ レストハウス「山の家おいし」の運営管理
- ◎ ボランティアガイド

盗掘、摘取りなど最大の脅威は私たち人間!!
生石山の環境は、私たちが受け継ぎ・守り伝えるべき「自然遺産」なのです。

会員募集中! 正会員費 年3,000円
賛助会員費 1回1,000円

NPO法人 生石山の大草原保存会
「山の家おいし」 TEL 489-3586
(4月末時点、臨時休業しています。)

ボランティアだより

朗読講座

はとふるたいむ 3月号で お知らせした朗読講座です

日時 令和2年6月(予定) 講師 和み協会代表 吉村美佳氏
場所 紀美野町総合福祉センター (和み朗読教室・和みマナー教室 主宰)
受講料 無料

問い合わせ

紀美野町社会福祉協議会 TEL 489-9962

※ 新型コロナウイルス感染症 感染予防対策の為、延期される場合があります

ボランティア
伝言板