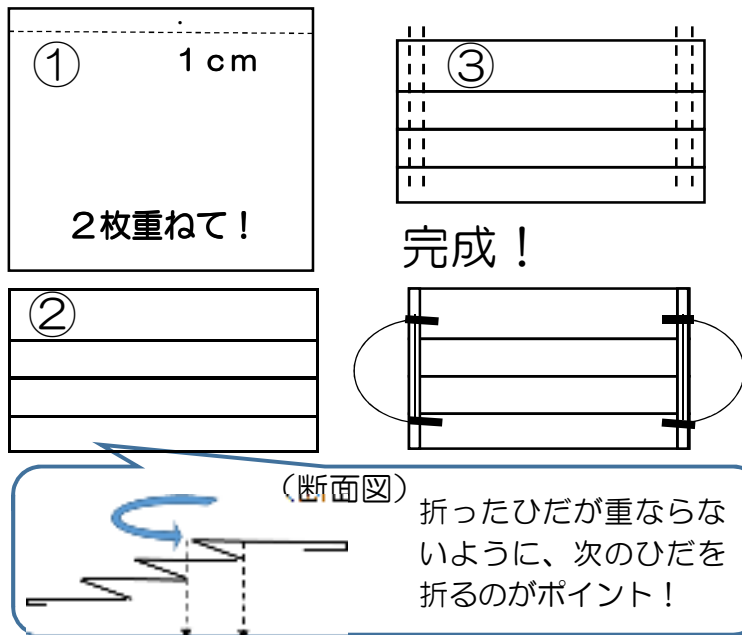


<キッチンペーパー簡易マスクの作り方>



- ① キッチンペーパーを2枚重ねて、長辺を1 cm程度折り返す（上部・鼻側）
- ② ひだを折る（上部・鼻側は少し広めにする）
最後に下部・あご側を少し折り返す
- ③ 裏に返して両端を二回折る
※ひだが広がる場合には洗濯ばさみなどで仮止めする
- ④ 両端に、マスクゴムや耳が痛くならないようなストッキング（足部分）を輪切りにしたものなどをホッチキスで止める
※ホッチキス針の平らな部分が、内側になるように止める（顔に針の突起部分が当たらないように）

※ 簡易的なマスクで、感染を完全に防げるわけではありません。こまめな手洗い・うがいをしっかりしましょう！！

コロナウイルス対策のため、地域づくり協議会総会が開催できないことから、4月27日に旧体制での運営委員会を開催し、今年度の事業等について下記のとおり決定しましたので、お知らせします。

- ・地域づくり協議会総会：書面議決
- ・育成会：書面議決
- ・熟年講座開講式中止として資料を送付
- ・健康づくりソフトボール大会 中止
- ・花いっぱい運動の植栽（各区実施）：開催
- ・スゲ取り（しめ縄づくり用）：開催

7月以降の事業については町の方針に沿って進めていく予定です。

発行日	令和 2年5月8日
発行元	川西コミュニティセンター
TEL/FAX	0242-83-2601
E-mail	kawanishi-cc@town.aizubange.fukushima.jp

ロコモのチェック（ロコチェック）

- | | | |
|---|---|-----------------|
| ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
☐ 階段を上るのに手すりが必要である | ➡ | 筋力・バランス能力の低下が原因 |
| ☐ 家のやや重い仕事が困難である
☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である | ➡ | 腰周りの筋力の低下が原因 |
| ☐ 15分くらい続けて歩くことができない
☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない | ➡ | 膝周りの筋力の低下が原因 |
| | ➡ | 持久力の低下、腰の疾患が原因 |
| | ➡ | 歩行速度の低下が原因 |

1つでも当てはまったら ロコモの可能性

新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、体を動かす機会が減っています。塔寺区の植田接骨院の先生にご協力を頂き、骨や筋肉などの衰えから立ったり歩いたりする機能が衰える「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」の予防の運動を掲載しました！
※ ラジオ体操第一も簡単にできて良い体操だそうですよ。

ロコして関節の周りの筋肉を鍛える

●片脚立ち

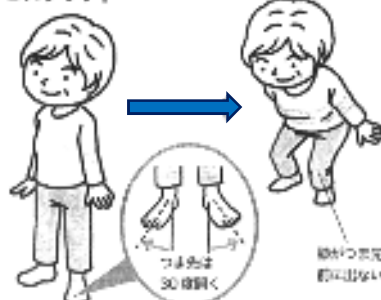


バランス能力を高めると同時に、膝関節の周りの筋肉を鍛えることができる。無理をしないで自分のペースで行う。

左右1分間ずつ

1日3回行う

●スクワット



太ももの筋肉、お尻の筋肉、膝の筋肉、背筋などをさまざまな筋肉をまとめて鍛えることができる。特に、下半身の筋肉が鍛えられる。

5～6回繰り返す

1日3回行う