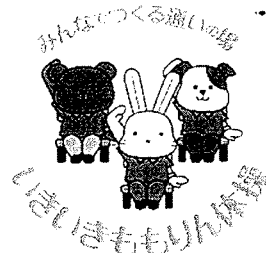


北信西地域包括支援センター便り

令和6年11月

福島市 いきいきももりん体操のご紹介

心と身体の調子を整えるため、
無理のない範囲で運動を試してみませんか？

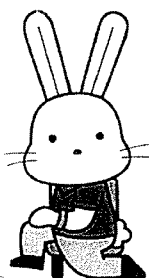
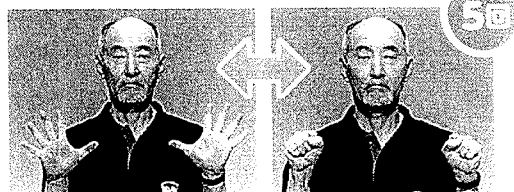


さびつき防止体操（準備運動）

2 手の開き・握り

目的 手先の筋肉をほぐします

- ① 胸の前に手を位置し、しっかりと指を伸ばします。
- ② 伸ばした指を、しっかりと握ります。
- ③ 5回続けましょう。



3 腕ねじり

目的 前腕をほぐし、肩こりや腱鞘炎、ばね指を予防・改善します



- ① 手のひらを前にむけ、ひじを伸ばします。このとき、しっかりと指も伸ばします。
- ② 手を内側にねじります。
- ③ 手を外側にねじります。
- ④ 2回行いましょう。



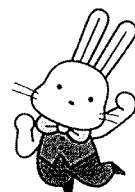
- ① 手の甲を前にむけ、ひじを伸ばします。このとき、しっかりと指も伸ばします。
- ② 手を内側にねじります。
- ③ 手を外側にねじります。
- ④ 2回行いましょう。

出典：福島市いきいきももりん体操パンフレット

スタート応援講座のご案内

《開始要件》

- 週1回以上、3カ月以上、集まって体操を行うこと
- 3名以上の参加者がいること
- 会場の確保や会の運営などは参加団体（町内会等）が自主的に行うこと
- 人数分のイスがあること
- DVDを視聴できる機材があること（DVDプレーヤーやテレビ）



お問い合わせは、北信西地域包括支援センター（☎024-552-5544）まで

知っていますか？

「わたしの人生ノート」

～もしもの時に私の意思を伝えるために～

9月に北信東地域包括支援センターと合同で、「今から考えるもしもの時の意思決定」のテーマで住民向けの学習会を行いました。

事例を通して、自分に何かあった時に意思を伝えられるように遺しておくことの大切さを学びました。その方法の一つとして、福島市で作成をした「わたしの人生ノート」を紹介します。

『わたしの人生ノート』とは…

- ”もしも” 治らない病気などになったら
- ”もしも” 自分の気持ちを伝えられなくなったら…等々

自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるようにするため、「わたし」について記録をしておくノートです。ご自身の今までと現在に関する情報の他、病気になった時の治療についての希望、亡くなった後の手続きのこと等、書き記しておきます。その都度読み返して、更新をしておくことも大切です。あなたの家族や大切な人と一緒に話し合い、作成すると良いと思います。

ノート本体の他に携帯版があり、身につけたり、健康保険証や安心手帳などと一緒に保管しておく尚安心です。

「わたしの人生ノート」、「わたしの人生ノート～携帯版～」は福島市のホームページからダウンロードできます。
(福島市ホームページ参照)

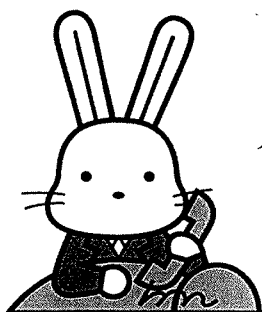
内容についてのお問合せ：

健康福祉部 保健所健康づくり推進課 検診予防係

(福島市森合町10番1号 保健福祉センター)

電話番号：024-525-7680

*地域包括支援センターでもお渡しすることができます。数に限りがありますので、事前に連絡いただき、在庫の確認と合わせてお問合せいただくと助かります。



市販のエンディングノートや白紙ノート等、媒体は問いません。あなたのことやその意思がわかることが大切です。
※法的効力はないため、法的効力を求める場合は遺言状の作成が必要となります。