

# 3月の活動報告

金曜日の午後に活動している、『独歩の会』というグループでは、同じ敷地内にある“おひさま保育園”を卒園する園児達に、お祝いのカードを作成しました。

「どんな絵柄が喜んでもらえるかなあ？」

「男の子と女の子でデザインを変えた方が良いよ」

「メッセージは風船柄に書こう」

など、園児たちが喜び姿を想像しながら、取り組んでいます。完成したカードは、3月24日に交流会を行い、園児1人1人に手渡しました。カードを受け取る園児達の笑顔を見て、皆さんもホッと一安心。笑顔の溢れる時間になりました。



## ケアセンターギャラリー



いきいき暮らし会  
(月曜日)

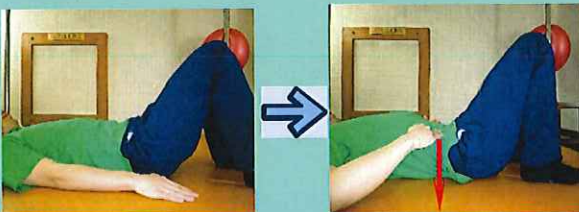
なでしこの会  
(金曜日)

絵手紙クラブ  
(火・水曜日)

## 今月の1分体操

“ローマは1日にして成らず”と言いますが、運動も同じで、ケアセンターで行うだけでは、なかなか効果が望めません。だからと言って、色々な運動を毎日行うのは大変ですよ？ここでは“1分体操”と称して、ちょっとした時間に行えるメニューを、月替わりで1つずつご紹介します。好きなTVのCMの時、お昼寝の前、お風呂上がりの時など、ご自分で時間を見つけて取り組んでみて下さい。

### ～第1回 腰痛予防体操①～



- ①仰向けに寝て、両膝を立ててリラックスします
- ②ゆっくりと息を吐きながら、お腹を凹ませます
- ③お腹が凹ませたまま10秒間キープします  
(呼吸は止めずに深呼吸をしましょう)
- ④1度力を抜いた後、②・③を繰り返します。

### Point

おへそを背中に近づけるようなイメージで！！  
息を吐く時にお腹の力が抜けないように！！  
おへその横に両手を置くと分かりやすいです！！



腹横筋

腹部の深い箇所であり、呼吸や腰椎の固定に關与する筋肉です。そのため“天然のコルセット”と言われ腰痛予防にも効果があります。