自主グループのみなさまへ

みなさまお元気ですか?

いろいろな活動が自粛となり、人とお話をしなくなったり、 運動不足になっていませんか?

活動がお休みの時にすると良いことを紹介します!

① 電話を活用して、友達や家族と話をする

直接会うことは難しいですが、人とつながる ことで心が元気になります。

② 家の中で運動をする

- ・いもっこ体操を自宅で行う
- ・テレビ・ラジオ体操などを活用してはいかがですか?

③ 散歩(ウォーキング)をする ※令和2年4月10日の情報です。

・天気の良い日に、屋外など風通しの良い場所で身体を動かしま しょう(人混みは避ける)

④ しっかり食べて栄養をとる

しっかりバランスよく食べて栄養をとり、 身体の調子を整えましょう。

いもっこ体操活用方法を紹介します。

 記録シートをご活用ください。 日々の活動を記録するだけでも励みに なります。

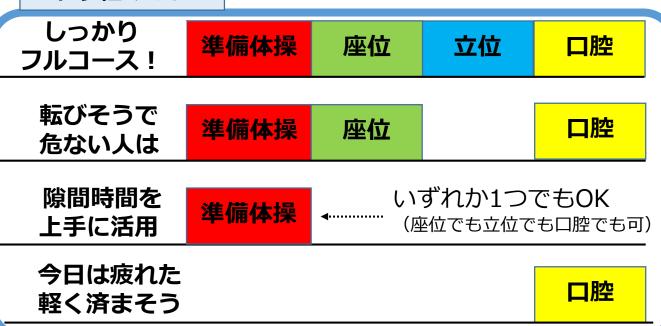
いもっこ体操の活用方法

ぜひとも実践!いもっこ体操

すべてやらなくてもOK

無理なく生活に取り入れましょう

取り組みの例



活動シートを活用する

活動をカレンダーなどに記録をしてみてはいかがでしょう?

(※1例です)

4月						
日	月	火	水	木	金	±
			1 ・お話 ・体操 ・散歩	2 ・お話 ・体操 ・散歩	3 ・お話 ・体操 ・散歩	4 ・お話 ・体操 ・散歩
5	6	7	8	9	10	11
お話	·お話	お話	お話	·お話	•お話	お話
•体操	•体操	•体操	•体操	•体操	•体操	体操
・散歩	・散歩	•散步	•散歩	•散步	・散歩	・散歩
12	13	14	15	16	17	18
·お話	お話	•お話	お話	•お話	·お話	お話
•体操	•体操	•体操	•体操	•体操	•体操	・体操
·散步	•散歩	•散歩	散步	散步	•散歩	•散歩
19	20	21	22	23	24	25
お話	お話	·お話	お話	·お話	·お話	お話
•体操	•体操	•体操	•体操	•体操	•体操	•体操
• 散步	•散步	•散步	•散步	•散步	·散步	• 散步
26	27	28	29	30		A
お話	·お話	·お話	お話	·お話		()
体操	•体操	•体操	•体操	•体操		
•散步	- 散步	•散步	•散步	•散步		

出典:生駒市

川越市 地域包括ケア推進課