

「高島あしたの体操」に

注目です！

市では、市民の皆さんが、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らし続けるために「高島あしたの体操」を、地域やグループで取り組んでいただけるよう勧めています。

高島あしたの体操は、立ち上がり・歩く・座るといった動作がいつまでも行えるよう「足の筋力」を中心とした、からだ全体の筋力アップを目指した体操です。

高島あしたの体操は？
どんな体操があるの？

- 高島あしたの体操は8つの体操からできています。
① 膝伸ばし
② かかとUP、つま先UP
③ 脚横あげ
④ 背中引き寄せ
⑤ 腰伸ばし
⑥ 脚後あげ
⑦ 腿あげ
⑧ スクワット



情報交換会での様子

高島あしたの体操をするには、どうすればいいの？

3回の講習を受けていただきますと、DVDをお渡しします。このDVDを見ながら地域や団体で継続した体操に取り組むことができます。地域包括支援課やお近くの保健センターにお問い合わせください。

参加者の声

・カフェと一緒に実施しているので若い方の参加もあります。カフェで介護予防ができています。
・食事会と一緒にしようと考えたが、今は切り離して体操のみを実施している。高齢化も進み、一人暮らしの方も増えているので、地域づくりの必要性を感じています。
・健康推進員が中心に実施している。あしたの体操だけでなく、生活習慣病予防の話も織り込んでいます。
・和気あいあいとした雰囲気で行っています。月2回実施。時々体操の後にお茶をしています。

.....
以上のように、地域で楽しく取り組みを続けていくために、皆さん工夫をされています。集まっている間は、本当に和気あいあいとされ、楽しみながら体操が続けられます。

家族介護教室

高齢者を介護されている家族の方、過去に介護経験のある方、介護に関心のある方、皆さんで情報交換をしたり、介護の知識や技術について学んでみませんか。
学習会では、医師を迎えて認知症の診察・診断・治療についてお話しいたします。

日時 5月10日(火) 13時30分～16時30分
場所 安曇川保健センター すこやかルーム
内容 13時30分～ 情報交換
14時30分～ 学習会「認知症～受診・診断・治療について」
講師 南草津けやきクリニック 院長 宮川 正治 氏
申込締切 5月9日(月)

すてきな作品をお待ちしています！

郵便またはEメールで、投稿者氏名・住所・電話番号を書き添えて投稿してください。作品は未発表のもので、応募は一人1点とし、作品や氏名には必ずふりがなをお願いします。
★市民の方が対象です。応募数が多い場合は選考をさせていただきます。

▼次回締切 5月25日(水)必着
▼掲載月 /7月号

▼投稿先
郵便→ 〒520-1592 高島市新旭町北畑565番地 高島市秘書広報課あて
メール→ hishokoho@city.takashima.lg.jp



薄化粧 競う山並 大寒に
よう肥えた 春着並べて ダイエット
滔々と 町を蛇行す 雪解川
年金を 株式投資 無責任
さあ今月も 片道切符だ 元気でね
杖借りて 山門くぐる 若楓
孫姉妹 琵琶湖ホテルで 舞踏会
夏日ざし みどり畑へ 老いの日々
春の声 聞かせはるばる 黄砂来る
ヤイ、冬に 電気のまわり 臭虫が
水ぬるみ おたまじゃくしが 動きだす
我が歳も 老いと賞味の 期限切れ
ゆず風呂の 香りを一人 満喫す
雪がとけ 春の訪れ ザゼンソウ
御来光 幻想的な 山の朝
雪枝に ヤマガラ来りて 手に移る
行く春を 惜しみつ衣 薄れゆく
酒の刻 出窓の花瓶 影になる
風の湖 春はすぐそこ 鮎群れて
春来ても 女房は言うのよ 着ぶくれよと
布団干し 寝こち良き 陽のかおり
2月さり 若葉もびつくり わたぼうし
幸せは なるものではなく 気づくもの
日なたぼこ 大空春呼ぶ ビーヒロー
2日よい 今日もかなしい 床の中
菜畑に 蝶集めて 舞踏会
曳山に 子ども歌舞伎の 晴れ姿
盆栽の ハサミ持つ手が ポケ防止
そつと押す シルバーカーを ありがとう
古希迎え 健康祈る おめでどう
道端の 草も芽ぶきて 四温の日
王さんの 銘の惑星 宙翔る
空っぽで 夢あふれてる ランドセル
大空に かげろう萌ゆる 五月かな
春風を 感じて心 軽やかに
久しぶり お出かけ日和 服気になる
せせらぎに 春の訪れ 水芭蕉
大空に 大きく息の 春日かな
鉢植の ほかに匂ふ スイセン花
樽みこし 昔かついで 今孫が
野や山に 萌える息吹の 風に舞う
信長の 夢のまた夢 本能寺
川端 昭子 マ・高木洪
北原 宏 今・今津
伊庭 健博 新・深溝
久保 俊明 高・拝戸
小谷 忠雄 マ・西浜
白井やよい(高・宮野)
曾根ケイ子(新・響庭)
松田 節子(新・新庄)
丸岡亜希子(新・藁園)
池田よし枝 今・今津
伊吹 忠義 マ・中庄
河原田 勝 今・岸脇
島山美智子 朽・麻生
山本 忍 高・高島
山本 京子 高・高島
山本美智子 マ・新保
吉川 明 安・北船木
大久保絹子 マ・西浜
北川 国重 安・青柳
駒井 堅次 安・北船木
頃常 芳子 今・今津
沢井 美代 朽・岩瀬
中河 仁子 今・今津
中崎 徳子 朽・桑原
前川 たつ(新・針江)
山本喜代治 安・長尾
宇井 増男 高・武曾横山
梅村 信彦 安・西万木
北川 しげ 安・西万木
北川美佐子 安・西万木
山本 節子 今・南新保
上原 秀雄 新・深溝
早田 弘子 今・今津
松本せつ子 マ・海津
穴井 義夫 今・梅原
伊丹 孝子 高・勝野
奥津とし江 安・川島
進士 良治 新・太田
村田 ナミ(高・勝野)
梅村 保次 安・四津川
北坂 修 高・武曾横山
久米 良彦 新・太田

カレンダー 見るたび時が 早く経つ
歌番組 高齢者必見の 特効薬
爽やかな 中学生の ご挨拶
天狗風呂 カラオケ盛る 湯となり
新緑に 初夏の薫りが 立ち上る
曾孫七人に「パパ似」「ママ似」の にぎやかさ
頭垂れ スマホと会話 四人掛け
空よりも かい夢もち 孫は小学一年生
おひなさま 祝いの膳に ちらしずし
傘杖に 春めく町内 一まわり
平然と 無帽で敬礼 正恩氏
うす紅の こち和む 桃の花
パチンコで 勝ちは一萬 負け一〇〇万
春愁や 雨の戦国 自衛隊
育ち行く 四高の桜 満開に
冴返る 植木の鉢を もてあまし
子亀さん 枯葉でのんびり ひなたぼこ
寒無事に 耐えて卒寿に 梅の春
チューリップ この道が好き ここが好き
旅立ちを 笑って祝福 おめでどう
旅立つ朝 背丈に覚える 逞しさ
卒業 涙でにじんだ 友の顔
山笑う 声に覚えの 古里よ
何着ても この姿ではと 鏡みて
下手で良い 趣味の心に 灯がともる
春の日に 新たな道を 進む孫
この年で 足に戦 メンタムを
木漏れ陽の かばたの跡や 蟻の道
烏鷲の陣 夫と争う 堀こたつ
古布と 友の笑顔と 遊ぶ春
ノックなく 春のおとづれ 野に山に
リハビリで 足を鍛えて 努力する
風に舞う 寒々流れ 雪化粧
夫の墓 幼孫たち 手を合わす
おばあちゃん チクワと違う チワワやで
山裾の 棚だ寂しや すすき伸び
薄雲の 夕ぐれに引く 色あざやかに
啓蟄に 先駆け芽吹く 露の臺
連れ合いの アレ・ナニ増えて 囁み合わず
お互いに よくぞ耐えたり 金婚へ
やる気有る 五人の課長に 夢託す

穴井由香里 今・梅原
上田 ナツ マ・浦
岡田 芳子 マ・沢
駒井 重雄 安・北船木
寺田 義輝 マ・西浜
平井 ちく 朽・大野
金村 玉子 マ・蛭口
添田富美子 安・常磐木
益本さつき マ・沢
高橋レイ子(高・鴨川平)
西川五三(高・高島)
霜降 里子(新・藁園)
田谷多見雄 安・南古賀
高野 龍哉(高・野田)
田中せつ子(高・勝野)
小和田富枝(新・旭)
渡辺 幸江 新・深溝
粟津 満子 マ・山中
墨友 光代 今・上弘部
西山 凛 マ・高木浜
西山 和代 マ・高木浜
西山 徳蓮 マ・高木浜
本城 和枝 新・太田
森本 幸枝 今・梅原
上原すみ江 新・太田
坂口その江 マ・知内
高澤 芳枝 今・松陽台
西 晴明(高・鴨川平)
西 美津子(高・鴨川平)
保井 泰子 安・上古賀
木津 みね(高・拜戸)
木村ふさ(新・太田)
清水 茂 今・深清水
橋本 朱美(新・新庄)
八木 宏(高・鴨)
河野弥寿男(高・鶴川)
和田阿也子(新・旭)
井保 孝夫 安・西万木
澤辺みさを(新・藁園)
中内 保男(新・針江)
川尻 耕生 今・松陽台