

ポイントリレー通信 第15号

令和3年6月発行

しっとりした空気に緑の香りが漂う初夏の候、皆さまおかわりございませんか。

今号では家で取り組める体操やなぞなぞなど、お楽しみいただける記事を集めました。活動に制限がかかる日々が続きますが、ご健康をお祈りしております。



活動登録者等の状況

(令和3年4月末現在)

活動登録者	登録施設数	
	介護保険施設	保育所
3,010人	542か所	125か所

やってみよう! 百歳体操

外出自粛で体を動かす機会が減っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？6月は雨が多い季節ですので、天気の良い日には散歩に出かけるなど、意識して運動の機会を作ってください。今回はご自宅でもできる百歳体操の一部をご紹介します。元気な百歳を目指してぜひ取り組んでみてください。

足の横上げ運動

左右 10回ずつ



1

- 足首におもりをつけます
- まっすぐ正面を見て体が横に傾かないようにします
- 「1, 2, 3, 4」でつま先を前に向けたまま右足を 30cm 離します

- 「5, 6, 7, 8」で右足を元の位置に戻します

2

右足が 10回終わったら、左足も同じように行います



効果!

バランスを保つ力が
増え、転倒しにくくなります

膝をのばす運動

左右 10回ずつ × 2セット



2

つま先はしっかり
自分のほうに向けて

1

- 足首におもりをつけます
- 両手でしっかりイスを持ち、「1, 2, 3, 4」で右膝をのばします

- 「5, 6, 7, 8」で元の位置までおろします
- 右足が 10回終わったら、左足も同じように行います

効果!

段差昇降、浴槽の出入り、トイレでの立ちしやがみ、床からの立ち上がり等の動作が楽になります

イスからの立ち上がり

10回 × 2セット



1

- 両手を胸の前で重ねて足の裏がしっかり床に着くように座ります
- 両足を肩幅程度に開き、足を少し後ろに引きます

2

- あごを引いて正面を向いたまま、「1, 2, 3, 4」でゆっくりと立ち上がります

3

- 「5, 6, 7, 8」でゆっくりとイスに座ります

「8」まではイスに座らないで

水分をしっかり摂りましょう

他にもいろいろな体操があります。

百歳体操

で検索してください。

無理することなく
続けることが大切です



東ブロック 活動登録者交流会を実施しました

令和3年3月15日
東ブロック

村上整形外科リハビリセンター
リハプライド大宮（旭区）さんから
施設の概要等についてお話いただき
ました。
交流会では、「待っててくれる人が
いるのが活動の励みになる」との
活動に関しての感想がありました！



問
掃除が好きな
鳥ってなーんだ？

↓答えは下へ↓

城東

トレジャーキッズてんのうでん保育園



わらべうたや伝承あそびなど子どもたちと一緒に楽しみませんか？又、花だん作りもお願いしたいです！

こんな活動を募集中！

月曜日・火曜日
10:00-12:00
行事・遊びのお手伝い
花だんの手入れ・水やり
外出時の補助
絵本の読みきかせ
昔あそびなど

城東区天王田 13-4
電話 6923-9700
担当 松永 園長

生野

あさひ生野デイサービスセンター



ご利用されている方はとてもお元気で活気があり、アットホームなデイサービスです😊 宜しくお願いします。

こんな活動を募集中！

月曜日～金曜日
9:00-12:00
・行事・レクリエーション補助
・お話相手
・食事介助の補助
・入浴介助の補助
15:45-16:45
・清掃

生野区生野西 4-4-11
電話 6711-7811
担当 金山 さん

施設紹介

ご興味のある方は
施設にお問合せください！

掲載希望の施設様は
お気軽に下記連絡先まで♪

北

ぴっころきッズ新梅田園



開園4年目の保育園です。子供たちのためにお手伝いいただけたら大変うれしいです。地域との交流の第一歩だと思っています！

こんな活動を募集中！

毎週月曜日
10:00-11:00
園内の清掃
(子供たちが使用する場所)
おもちゃの消毒など

北区中津 7-5-24
プリエウメキタ
電話 6136-8312
担当 井手 園長

平野

デイサービスセンター カラふる

利用者様が自信をもって生活できるように、お手伝いをいたします！

こんな活動を募集中！

月曜日～土曜日
10:30-12:30
行事・レクリエーション補助
お話相手
入浴介助の補助(整髪等)
15:30-17:30
清掃(利用者が使用する場所)



平野区瓜破 2-5-51
電話 6770-5500
担当 木村 さん

発行 大阪市社会福祉協議会 福祉事業課(大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)
住所 大阪市天王寺区東高津町12-10 H P <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>
TEL 06-6765-5610 FAX 06-6765-3512

答 ちりとり