

大口町地域包括支援センター便り



自宅でできる介護予防体操とは？

日々の生活のなかで、身体を動かしていますか？肩や腰の痛みにより、運動不足になっていると感じている方も少なくないのではないのでしょうか。「いつまでも元気に過ごしたい」という気持ちはあるけれど「年だから無理だわ」とあきらめていませんか？

長く続けるコツは、テレビを見ながら、昼食の後など時間を決めて、まずは1日5分。無理せず、身体を動かして、こころもからだもスッキリしましょう。

自宅でできる体操の紹介

①深呼吸

運動前に身体を整えましょう。鼻から息を吸って、口から吐いてください。

②肩と脇腹伸ばし

肩と脇腹を伸ばし、腕の運動をしましょう。左右交互に腕を上げます。



③ねじり 身体をほぐしていきましょ。左右交互に身体をひねります。



④股関節の運動 足の運動をしましょう。股関節を伸ばします。



⑤膝伸ばし運動 太ももや膝を温め、足の運動をしましょう。つま先もしっかり上げ、膝を最後までしっかりと伸ばします。



地域包括支援センターでは、高齢者、障がい児・者の総合相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

問合せ先

大口町地域包括支援センター
94-2227

学校支援ボランティア募集

子どもたちのために、力を貸してください。

地域学校協働本部（大口中学校・地域開放棟内）では、町内小中学校の教育活動をサポートしていただける「学校支援ボランティア」を随時募集しています。

校舎内外の環境整備、図書館の環境整備や整理、授業や行事のサポート等学校のニーズに合わせて活動しています。お力をお貸しいただける



方は、事務局までご連絡ください。
問合せ先 生涯学習のまちづくり実行委員会・地域学校協働本部
090-4407-25809
午前8時から午後4時45分まで
※日曜・月曜・祝日休み

	主な内容	曜日	開始時間	活動時間
大口中学校	図書	隔週火曜日	午後1時55分から	1時間程度
	環境	毎週金曜日	午後1時25分から	30分程度
	特別支援学級 授業サポート	時間割による		50分
	学習室見守り	火・木・金	授業後から午後6時30分	
南小学校	環境	毎週水曜日	午前8時30分から	30分程度
	図書	隔週金曜日	午前11時から	1時間程度
北小学校	環境	毎週木曜日	午前9時から	1時間程度
	図書	毎週水曜日	午前10時15分から	1時間30分程度
西小学校	環境	毎週木曜日	午後1時20分から	30分程度
	図書	隔週木曜日	午前11時から	1時間程度