

**新型コロナウイルス感染症に対する当面の対応について
南花田支部の友の会活動は、6月末まで自粛いたします。**

新型コロナウイルス感染症対応で、南花田支部の友の会活動は3月から自粛していますが、今後の活動について、更なる感染症の拡大、緊急事態宣言の発令により、6月末まで支部活動を自粛することにしました。

屋外での活動であるウォーキングのみ、感染症対策に気を付けながら4月から再開していましたが、これについても当面の間、自粛します。

具体的には、バザー、ひまわりの家で行っている映画鑑賞会、パッチワーク、スーパー前健康チェック、9の日宣伝行動、玄関前行動も6月末まで自粛します。(春のバスツアーは中止)

今は皆さんの安全が最優先です。やむなく支部活動は自粛せざるをえませんが、何かお困りのことがあれば、健康友の会みみはら事務局までご連絡ください。☎072-244-8061

ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。手洗いなどの感染予防に気を付けながら、適度な運動、睡眠、抵抗力を高めるため栄養を取りましょう。



班会やサ-クル活動など、通常の友の会活動が早く再開できることを願っています。

～健康チャレンジを取り組まれている方にお知らせ～
健康チャレンジの実施期間は、3月～5月です。
取り組まれている方は、可能な限り、感染症対策に十分気を付けながら、無理のないよう取り組んで頂けたら幸いです。
また、記録用紙の提出期限は6月15日までとなっていますので、ご協力よろしくお願いいたします。

※支部ニュースの内容についてのお問い合わせは、
☎:080(7178)7595 【月～木 9時～16時】健康友の会みみはら事務局 担当 小嶋まで
(今回から連絡先が変更になっています。)

自宅でできる **おすすめ筋トレメニュー**

- ゆっくり8秒声に出してカウントしましょう
- 10回で1セット、週に3回以上が目標



◆スクワット 下半身の筋肉をバランスよく鍛える

＜足腰が弱い方はイスを使いましょう＞



4秒間かけて股関節に意識をかけて腰を落とし、4秒間かけて元に戻す（最大90度までを目指す）。



◆ひざ伸ばし 衰えやすい「大腿四頭筋」を鍛える



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

足が床と平行になるように力を入れて4秒間で上げ、4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

◆もも上げ 大腰筋+腹筋を鍛える筋トレ



背筋を伸ばし、イスに浅く座る。両手でイスの座面前側を軽く押さえる。両足は肩幅くらいに開く。

ひざに力を入れて4秒間かけて胸に近づけ、同時に上体をかがめる。4秒間かけて元に戻す。

左右それぞれ10回ずつ繰り返す

久野 謙也 「60歳からの筋活」 三笠書房より引用

●注意 痛みがある場合は、医師に相談しましょう

【監修】久野 謙也 筑波大学教授 医学博士、塚尾 晶子 つくばエルネスリサーチ 保健師 博士(スポーツウェルネス学)