

ふれあい福祉部会

健康だより

令和2年度
夏号

今年度のふれあい福祉部会事業は
新型コロナウイルス感染を防ぐため、中止させて頂くこととなりました。
次年度に再開できるのを楽しみに、
会員の皆様にはお元気でお過ごしください。



ご自宅で過ごす時間の中でも 健康維持を目指しましょう！



お腹の筋力を鍛える！



- ① あお向けになり、両膝を立てて足を肩幅に開き、両手を太ももに置く。
- ② 太ももをなでるように息を吐きながら、ゆっくりと上体を起こす。5秒キープ。

ふくらはぎの筋力を鍛える！



- ① 立って椅子やテーブルなどにつかまる。
- ② 背伸びをするように真上にゆっくりとかかとを上げる。
- ③ ひざが曲がらないようにゆっくりとかかとを下す。

太ももの筋力を鍛える！



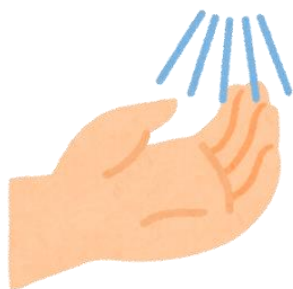
- ① 椅子に浅く座り、背筋を伸ばして椅子の脇を両手でつかむ。
- ② ひざを伸ばし、ゆっくりと床と水平になるまで上げ、つま先は上に立てる。5秒キープ。

新型コロナウイルスの対策として

正しい手洗いをしましょう！

感染症対策の基本は

こまめな手洗いやマスクの着用含む咳エチケットです。



①流水でよく手をぬらします。



②石鹸をつけて、手のひらをよくこすります。



③手の甲を伸ばすようにこすります。



④指先、爪の間を念入りにこすります。



⑤指の間を洗います。



⑥親指と手のひらをお互いに洗います。



⑦手首も忘れずに洗います。