

## トピックス

支え合い会議清水に新メンバーが  
加わりました！

生活支援コーディネーター  
として、より良い清水地域  
をめざします！



和田 義孝さん

清水地域の支え合いを応援  
します！  
よろしくお願いします！



塩尻 輝雄さん

支え合い会議清水では、感染症  
対策を徹底しながら、毎月定例会  
を開催しています。

清水地域のために必要な活動  
の創出や、支え合いの仕組みづく  
りについて協議し、暮らしやすい  
地域づくりを進めていきます。

地域福祉について理解を深め、  
情報共有をしながら様々な活動  
を展開していく予定です。

お困りごとなどがありましたら、  
支え合い会議清水メンバーに  
お気軽にご相談ください！



## ふくろうの袋

挑戦！

折り紙で

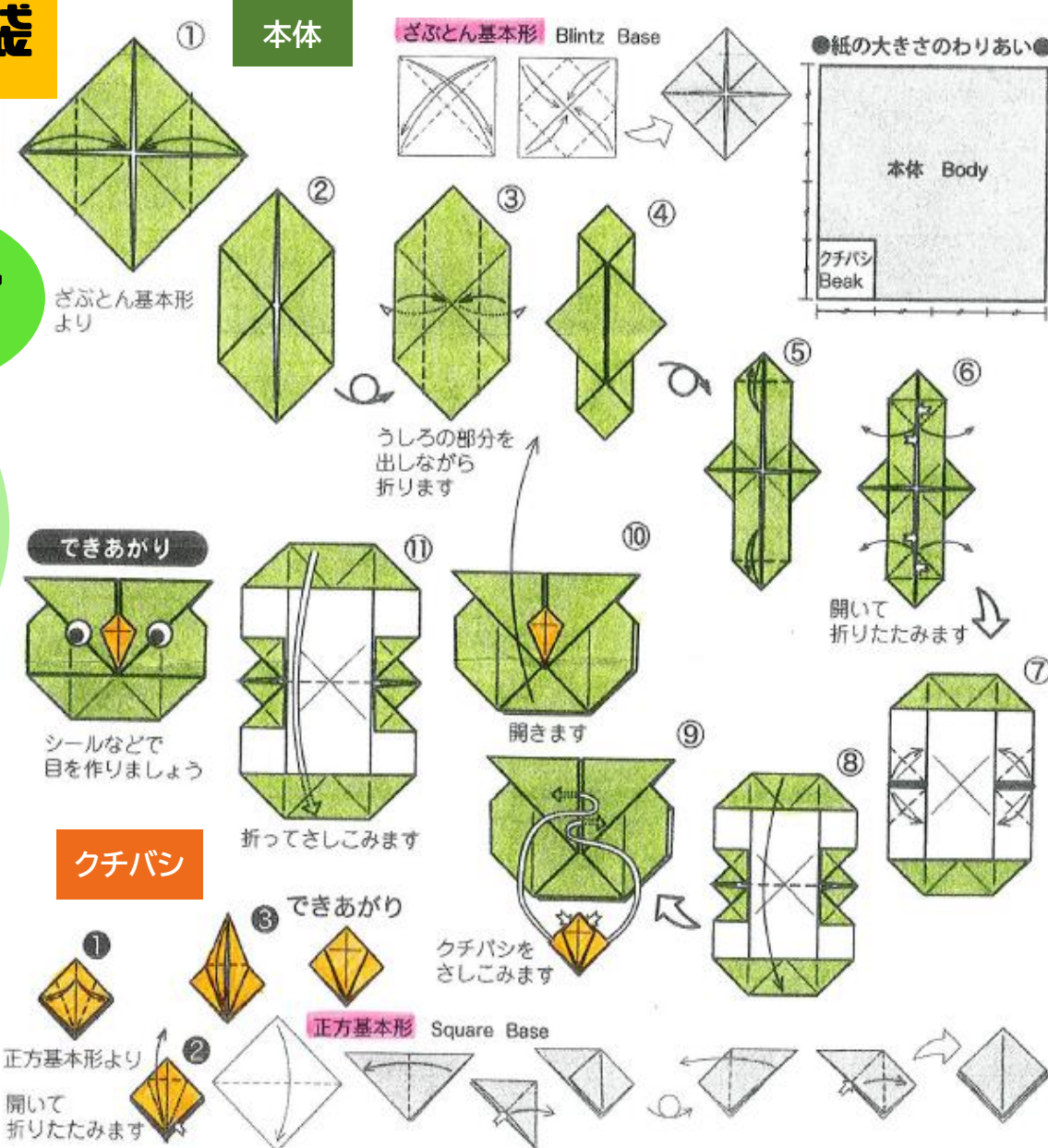
認知  
機能  
アップ

本体

&

クチバシ

をそれぞれ折って  
組み合わせると、  
可愛いふくろうの  
袋が出来上がり  
ます！



## 今、なぜ、支え合いが必要か

～「支え合い会議 清水」が地域の皆さんに伝えたいこと～

人生 100 年時代、全うするには元気でいたい。

生きる源：食事はきちんととろう

元気の源：体をしっかり動かそう

明るい心の源：おしゃべりしましょう



さあ、身も心も一歩外へ出ましょう。

一緒に身体を動かし、おしゃべりしましょう。

やあやあと声を掛け合いながら、**支えたり支えてもらったり**のお付き合いから、  
充実した毎日を迎えて、健康寿命をのばしましょう。

今からでも遅くない。赤ちゃんから高齢の方まで、老若男女関係なし。

『人』という文字は人と人とが支え合っている姿を表しています。

私たちは、皆さんの「応援団」です。

新型コロナウイルス感染症が収束したときに、また交流会を計画します。

そのときは、元気に参加していただきますように。

今から楽しみにしています。

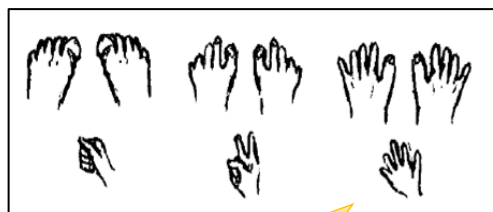
支え合い会議 清水 一同

# コロナ禍でも体力の低下を防ぎましょう

外出自粛によって家にこもることが多くなりました。足元が弱くなっていませんか？  
いつでもどこでもできる簡単な運動で、筋力アップをめざしましょう！

## 【足の指の運動】

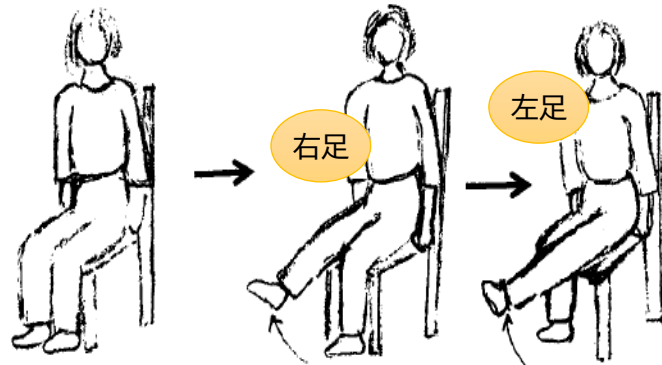
床にかかとをつき、足首を上下に動かします。  
転倒防止に効果的です。  
10～30 回程度続けましょう。



足の指でジャンケンをするのも◎！

## 【足の上げ下ろし運動】

足をのばして、片足ずつ床から上げて下ろします。  
左右 10 回を 1 セットとして、体力に応じて  
2～3 セット行います。



## 【つまずき防止に足指体操】

床に平踏みの状態から、両足同時に足指を上げ下ろしする。(白：上げる、黒：下ろす)

① 足指をすべて上げる ⇒ すべて下ろす × 3 回



② 足指をすべて上げる ⇒ 親指だけ下ろす ⇒ 他の指を下ろす × 3 回



③ 足指をすべて上げる ⇒ 親指だけ下ろす ⇒ 小指を下ろす ⇒ 他の指を下ろす × 3 回



④ 足指をすべて上げる ⇒ 親指だけ下ろす ⇒ 親指以外の指を下ろす × 5 回



テレビ観ながら...  
お風呂に入りながら...  
お茶飲みながら...

ちょっとした段差でつまずく  
ことが増えた！  
何もない所で転んだ！



原因は  
「筋力やバランスの衰え」

足の指にある内在筋が衰えると、つま先が上がらなくなり、  
つまずきやすくなります。

けがや骨折をしないように、  
「転ばないため」  
「体力づくりのため」  
足指体操をしましょう！



～歩くこと、外に出ることは、健康づくりのもと。～

## お散歩案内シリーズ＜1＞

コロナ禍で外出が少なくなってしまったこの一年。散歩を楽しんで、足腰の弱まりを防ぎましょう。

シリーズ第1回目は、近くのお寺と神社を紹介します。神社に残る古いものなどを調べるのも、散歩の楽しみのひとつです。

●本蓮沼駅 A2 出口  
～氷川神社(約 200m 5分)

●本蓮沼駅 A4 出口  
～清水稲荷神社(約 650m15 分)

Ⓛ: 誰でもトイレ

Ⓛ: トイレ

支え合い会議清水では、桜を見ながらのお散歩交流会を企画していました。  
新型コロナウイルス感染症の拡大により、残念ながら中止となりましたが、  
こんな状況でもひとりや少数人数で歩けるお散歩コースをご紹介します。  
清水地域を「再発見」できるマップです。ぜひ活用ください！

蓮沼村は、もとは荒川に近い低地にあり、荒川の氾濫に苦しめられ、江戸時代に現在の地に村ごと(氷川神社も南蔵院も)移転してきました。

史跡... 庚申地蔵・出羽三山供養塔・地蔵堂・不動堂など

