



ぱるぱる

パルシステム茨城 栃木
～なかセンター広報紙

発行：なかセンター委員会

発行責任者：センター田中 浩

元気なうちから始めようフレイル予防

7月12日(金) ワークプラザ勝田 参加者 37 名

講師 所圭吾先生 total support 代表 (理学療法士)



コロナ禍を経てフレイル(虚弱)の続出が懸念されている現在、フレイル予防について所先生に分かりやすく教えて頂きました。フレイル予防には認知症の予防と共通する部分が多く、中でも社会との関わりを持つことの大切さなどを学ぶことが出来ました。また、頭を使いながら運動することも効果的だそうで、実際に隣の方とペアでジャンケンゲームやタオルを使ったツイスト運動なども体験しました。

このようなゲームは上手い出来ない程、脳に刺激を与え、フレイル予防にも繋がるそうです！

先生のジョークを交えた話術に引き込まれ、会場は笑い声と歓声でとても賑やかでした。



脳も体も動かしながら
楽しく学びました♪

さわやかサロン

前期ヨガ最終回

8月1日(木)

ワークプラザ勝田

参加者 14 名

講師 大沢由起子先生

肩甲骨周りや、股関節周りなどを重点的にしっかりほぐすことからスタート。その後、ダイナミックなヨガのポーズで、体幹を鍛えました。

汗をかけたところで、クールダウンできる呼吸法をご指導頂きました。



最後は、足や腕など丁寧に優しくマッサージしました。心も身体もリフレッシュできる時間となりました。



水中の生き物をさがしてみよう！

8月20日(火) ワークプラザ勝田 参加者 6 家族 19 名

講師 茨城県環境アドバイザー (霞ヶ浦環境科学センター)

夏休み中の小学生を募り、霞ヶ浦に住むプランクトンを、顕微鏡とつないだタブレットで鮮明に観察することができました。1 滴の水の中にいる、色々な生き物を見つけました。ミジンコの心臓が動いている様子や、とても大きなクンショウモなども観察でき、あちこちで歓声が上がりました。

私たちの出す生活排水も、植物プランクトンの栄養になります。

水が富栄養化すると、アオコの原因となります。

水の環境を守る為にも、使った食器の汚れをまずは拭き取り、洗剤の使用量を減らすなど、生活排水を汚さないことが大事だとお話しがありました。



今後の予定



10/8 (火) 11/12 (火) 12/10 (火) さわやかサロン後期 太極拳

10/16 (水) 魚を食べて魚のことをもっと知ろう！

12/19 (木) オルタートレードコーヒー淹れ方教室 →11 月号で募集