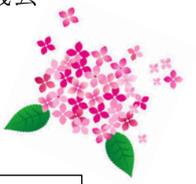




# 「えべや かたくりの里」だより



## 【えべや施設開館のお知らせ】

貸館を希望される方は事前に予約をしてください

※新型コロナウイルス感染症の状況により貸館・講座の内容が変更になる場合もあります。

施設・講座予約 えべやかたくりの里

電話 99-2340 F A X 99-2733

担当：宮嶋・北沢

## 施設利用についてお願い

- ・開館時間：午前9：00～午後4：00
- ・3密（密閉・密集・密接）を避けるため、部屋ごとの定員は、5名～15名程度です。
- ・利用時間は1時間以内、マスクの着用と使用後はテーブルと椅子の消毒にご協力ください。
- ・利用前には、健康チェックシート記入して下さい。
- ・活動の前後には、手洗いうがいを行って下さい。

## ＜その他＞

- ・歌唱を目的とした活動や、カラオケルーム、調理室は、当面の間使用できません。
- ・喫茶、飲食を伴う活動は、ご遠慮ください。水分補給は各自お持ちください。

## 【一部講座の再開について】

### ゆっくり運動 <再彩クラブ>

日程：6月10・24日（水）

午後1：30～2：30

講師：羽多野美映さん

参加費：200円

持ち物：タオル 水分補給の水 マスク

定員：15名（当面の間定員を設けます）

対象者：概ね60歳以上の方

※参加を希望される方は必ずお申込み下さい。



## えべや講座等今後の予定について

### <再彩クラブ>

当面の間ゆっくり運動を月2回開催  
詳しくはえべや便りでお知らせします。

### 高齢者ふれあい学習

### あさひさんでい講座

### 転ばんジェントルマンとレディーの会

## 再開未定

※開催未定の講座は、新型コロナウイルス感染症の状況により再開をお知らせします。

## みえちゃのお元気ですか体操！

～生活に運動を取り入れてみよう～

### パート2

「太ももの筋肉、ふくらはぎの筋肉を刺激しよう」



### (1)太ももとふくらはぎの筋肉を刺激する運動

開始の姿勢



背筋を伸ばして椅子に座り、床に着けていた足をゆっくりをあげ、つま先を天井に向けてます。

#### ポイント

膝上の筋肉を触っていることと、つま先をしっかりと上に挙げていることを意識しましょう。

足がだんだん下がってきますから頑張ってください！



つま先をしっかりと天井に向けてるところからゆっくり5秒数えたら、前にピンとつま先を伸ばしゆっくり5秒数える。この動きを合計3回行います。

### (2)ふくらはぎと太ももの後ろからお尻にかけて刺激する運動



開始の姿勢、壁に指先がそっとつくぐらいの距離に立ち、背筋を伸ばします。

両足のかかとをできるだけ限り挙げてつま先立ちになります。



#### ポイント

立って行うのが難しい方は、座ったままかかとを上げ下げしても良いです。回数は10回ですが、「いーち、にーい、さーん、」と回数間に「ー」を入れるタイミングでゆっくりと行います。つま先が丸まらないよう、しっかりと足指の腹を使うことを意識してください。立って行う場合はかかとを挙げる時お尻も引き締めましょう！

## みえちゃのつぶやき

今回は足の運動を紹介しました。新緑がまぶしい「山が笑う」（昨年この言葉を覚えました！）季節になりました。各地で様々な制限が緩んできて、徐々に外に出られる機会も増えてきています。可能な時は外で日光に当たりながら運動するのも良いと思います。私も仕事を少しペースダウンして、庭の草むしりに励んでいます。



# 6月「えべやかたくりの里」講座案内

	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5
午前	理事会	ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					
	8	9	10	11	12
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			ゆっくり運動		
	15	16	17	18	19
午前	評議員会	ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					
	22	23	24	25	26
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後			ゆっくり運動		
	29	30	7月1日	7月2日	7月3日
午前		ミニデイサービス		ミニデイサービス	
午後					

## 「新型コロナ」緊急対応

困窮家庭への

(フードドライブ)

# 支援食糧緊急募集

今こそ  
食の助け合いを!

募集期間 令和2年6月1日(月)～12日(金) ※土日は除く

受付場所 えべやかたくりの里 (午前9:00～午後4:30)

募集内容 ■米 (2019年度米・2018年度米 もみ・精米は問わない)



■缶詰 ■レトルト食品 ■カップ麺 ■お菓子

※特にお米を必要としている家庭が多くなっています。

※未開封で賞味期限が1カ月以上あるもの。

※連絡をいただければ職員がご自宅までお伺いします。



この活動は長野県、長野県社協、市町村社協、フードバンク信州、ホットライン信州、

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による休業等で、一時的な生活資金にお悩みの皆さまへ

### 一時的な生活資金の緊急貸付に関するご案内～

社会福祉協議会では、新型コロナウイルス感染症拡大の影響による休業等が原因で、一時的な生活資金にお悩みの世帯に向けた緊急小口資金の特例貸付を実施しています。具体的な内容や貸付に関するご相談は、お問合せください。(朝日村社会福祉協議会 電話：99-2340担当：北沢)



えべやかたくりの里 電話99-2340 FAX99-2733(担当:清水・百瀬・北沢)