

🕒 期間・日時 🧑 定員 🎒 持ち物・服装 📍 場所・会場 📄 内容 📝 申込み・応募 🎯 対象

💰 費用・受講料 🗳️ その他 ※🎯 どちらでも、🧑 特になし、💰 無料の場合は省略

「視覚障がい者のためのガイドボランティア養成講座」参加者募集!!

「ガイドボランティア」は、視覚に障がいがあるかたの“目”となり、目的地まで案内する活動です。本講座では、見え方・見えにくさについて学ぶとともに、歩行体験を通して正しいガイド方法を学びます。また、アイマスクを着けての食事体験も予定しています。

🕒 10月31日(土)・11月7日(土) 10:00～15:00

📍 勤労福祉会館 第2・3・4・5研修室

🎯 講座の内容に関心のあるかた

🧑 14名(定員になり次第、締め切り)

📄 (1) 視覚障がいについて講義

(2) 屋内・屋外(公共交通機関を利用)での実習・体験

🗳️ 視覚障害リハビリテーションワーカー 山本英毅 氏

💰 実習費1,000円(1日目昼食代600円、2日目バス代400円)

📝 10月15日(木)までに電話又はFAX(0587-33-4666)で受付

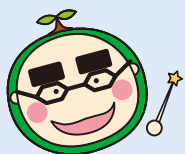


【連載】

高齢者役立ち かわら版

第46回

痛みを予防しよう(2) ～みなさんご存じラジオ体操～



身体の硬い人、特に股関節が硬い人は腰痛持ちが多いと言われています。身体の硬さを改善するには軽い運動やストレッチなどが効果的です。

今回は腰痛予防として、「ラジオ体操」に注目します。

ラジオ体操は、身体の周辺から中心に向けて順番にほぐしていく構成となっており、また、運動量も徐々に増えていく内容となっています。

実施することにより、全身の血流が促進されることによって筋肉がほぐされていきます。また、ストレッチの効果も得ることができるため、腰痛予防にも効果的であるといえます。

【注意点】

- ・ご自身の体調に合わせて、実施しましょう。
- ・立って行なうことが不安な場合は、イスに座って行ないましょう。
- ・痛みのある部位は無理に動かさないようにしましょう。
- ・反動を付けずに、ゆっくりと行ないましょう。
- ・ラジオ体操だけでなく、ご自身の体調に合った適切な全身運動やストレッチも行なうようにしましょう。



毎日
継続することが
大切だね!

次回は、「痛みを予防しよう(3)」について紹介します。