

「わっこ」ニュースレター

NEWS LETTER

「わっこ」が再始動しました！

4月から活動を自粛していた「わっこ」ですが、ようやく6月18日に活動を再開しました！

長い自粛生活、家に閉じこもりになる方が多く、運動不足になっている可能性を考え、再始動1回目は「気持ちよく体を伸ばそう」をテーマに姿勢矯正を目的にした体操を行いました。ドローイングを行いながら体のパーツを正しい位置に修正していったり、筋膜リリースで縮んだ筋膜を伸ばしたり。各パーツを伸ばしていくたび、皆さん気持ちよさそうな顔をされていました。

「体も運動不足だけど頭も運動不足！」という声にお応えし、後半は棒を使った風船バレーでコーディネーショントレーニングを行いました。「何回続くかやってみよう！」と数えると…続くことなんと116回！笑ったり悲鳴を上げたりしながら、楽しい時間を過ごしました。

緊急事態宣言中のことをお伺いすると、家からなるべく出ないようにし、その中で日々の日課をしっかりとこなすことを心がけていたり、運動だけは怠らないようにと、健康を維持するために工夫されていたそうです。しかし、中には自粛生活で心身に悪影響があったことを感じている方もいました。「誰にも会わないし、誰とも話さない。何かをする気力がなくなりました。」—そんな声を聞くと、感染症対策をすればするほど別の健康被害が出てくる可能性が高いことを痛感しました。

今の状況下で何ができるか？これからもわっこは、新北海道スタイルを実践し、安全に集まれる場所を提供しながら、認知症を予防し健やかな毎日を送るための活動をしていきたいと考えています。



6/25 頭と体の健康
チェックのようす

わっこの活動でお願いしたいこと

「わっこ」を開催する上で、次のことをお願いしております。ご理解、ご協力の程よろしくお願い致します。

- ◆ マスクの着用をお願いします。お手元がない方は配布いたします。
- ◆ ご自宅で検温し、熱や風邪症状のある方は参加をお控え下さい。また、会場でも検温いたします。
- ◆ 会場では参加者名簿にお名前とご連絡先の記入をお願い致します。
- ◆ 適時手指消毒や手洗いをお願いします。
- ◆ ソーシャルディスタンスにご協力ください。
- ◆ 水分補給をこまめに行ってください。お茶はこちらでご用意しています。お茶会は当面中止致します。
- ◆ 基本的には窓を開け、換気しながら実施しています。気温に合わせた服装でご参加ください。

サークル開催日時は → 毎週木曜日 13:30~15:30 場所→大谷地団地町内会館1F

お一人の方もたくさん参加されています。事前の予約は必要ありませんので、
どうぞお気軽に、お越しください。(見学もできます)

参加費
1回 ¥500

認知症予防サークル「わっこ」 7月の予定

毎週木曜日 午後1:30～午後3:30

大谷地団地町内会会館にて

お申し込みは不要です。直接会場にお越しください

7月2日

ボッチャ

ボッチャは室内でできるカーリングによく似た競技です。東京パラリンピックの正式種目にも採用され、注目を浴びています。

9日

栄養のお話～熱中症予防と夏バテ予防～

マスクをしながらの生活は、熱中症が心配されま
す。これからの季節を元気に過ごすための、栄養
のお話をします。お土産もご用意しています。

16日

私だけの熱帯魚を作ろう！

そろそろ夏本番ですね。暑さを忘れて、ゆったりと
泳ぐ熱帯魚を作ってみませんか？新種の魚を
作ったりと、のびのび楽しめるプログラムです。

7月23日は祝日のためお休みします

30日

ウォーキングサッカー

サッカーは激しいスポーツですが、「走るの禁止」
にすると脳トレ効果のある軽スポーツに変身！注
目のウォーキングサッカー体験してみませんか？

8月6日

宝石石鹼を作ろう！

去年実施して大好評だった宝石石鹼づくりを今
年も行います！色を付けた石鹼を組み合わせ、
世界に一つだけの美しく輝く石鹼を作りましょう。