

## 第5回 みつば学級の報告

- 1 日 時 令和2年9月10日(木)  
午前9時30分～11時
- 2 場 所 輪之内町文化会館 リトルホール
- 3 内 容 ・テーマ 「健康レクリエーション」(体操・実技)  
大垣市レクリエーション協会  
福祉レクリエーションワーカー  
高橋 美和子 氏
- 

### ◇ 参加者

福東校区 4名 仁木校区 4名 大藪校区 6名  
合計 14名

### ◇ 内 容

#### ①体操1

今日はステップ体操で棒を使う。  
前後ステップ体操。足を前後、さゆうに、手も、  
足を前後に、背筋を伸ばして手を前に。手を下に。お尻を上げて。  
手を伸ばして一方の手を絡める。  
両手を前に、甲を下にして手を後ろ。手を広げて手を大きく回す。  
肩を上げ下げして深呼吸。

#### ②水分補給休憩

水分量 85%新生児 高齢者 55% 水を少しずつ飲むように 熱中症対策

#### ③脳トレ

筆記用具を準備して、ひらがな頭文字 1分間で多くの単語を記入  
問題 る 解答 ルビー 留守番 ルンバ  
書く、相手の発表を聞く古都も大切

#### ③手洗いの歌 もしもし亀よのメロディで(写真に歌詞)

#### ④体操2 どこが弱ってきたか。

- ・腿の力、
- ・お腹の下に力を入れて 踏み、ズボンを履く

お尻の下の方の筋力が弱る 立っていてふらつく

- ・ 椅子に座り、手をお尻の下にして、背筋を伸ばして頭を下げる。  
椅子に座って手を下に、手を前に伸ばす。  
椅子から立ち上がりゆっくり座る。  
片足を前に伸ばし、足を下す。ゆっくりと 10 秒かけて。
- ・ 両手を前に伸ばして、手を下す。その時に片足を上げながら。  
足を交互にあげ、両手をふる。
- ・ 椅子にすわって、起立して。  
座ってやると腹の筋肉、起立してやると腿の筋肉。

### ⑤体操 3

椅子に座り前の両横に棒を置く。足を上げて棒の外に足を下す。上下右に上下左に。

3 の倍数で。手を叩きながら。お尻の筋肉を鍛える。

今度は立って。30 回。脳トレにもなる。

今度は、足を前に。次に後ろにも。後ろは怖い。

