

何だか年々「暑い」と「寒い」の間がわからなくなってきたと思いませんか。皆さん、くれぐれもお身体ご自愛くださいね。 そのためには PPK です!ということで、今回も引き続き、「拠点のいいとこ自慢!!」を伺ってきました。

Espeta La de la 200 de 100 de

75. 池田

「この拠点の良いところは?」と聞くと、「みんな仲良しー!!」との答えが。毎週わいわいと楽しくやってます♪ 最近は輪投げがマイブーム。みんなで頑張

最近は輪投げがマイブーム、みんなで頑張ってます!

76. 高祖
「自慢じゃないがスポーツは強いよ!」輪投げで
もボッチャでもなんでもござれ(^^)/日頃から

PPK で鍛えているからね。

童謡を歌いながら PPK 体操! その後は 楽しい茶話会♪毎週顔を合わせる仲間

楽しい茶話会♪毎週顔を合わせる仲間 とは何でも話せる間柄。明るく・楽しく・ 健やかに!元気いっぱいの拠点です。

77.旭

79. 宇高 A

「今日はどっち?」とメンバーからの声。 PPK 体操後、週替わりで合唱とパート2 を楽しくやっています。「今日はどっち」 か、それを思い出すのも頭の体操ですね。

報告

令和6年度 元気もりもりシニアの交流会

令和6年 I 0月2日、文化センター中ホールにおいて、 「元気もりもりシニアの交流会」を開催しました。

約150名の市民の皆様にご参加いただき、たいへん楽 しく、また、有意義な会となりました。ありがとうござ



市民体操指導士のつぶやき 井下眞由美(又野)

「柔らかい筋肉は命を守る!」と私は思っています。 2年前に椎間板ヘルニアになり3か月苦しみま した。家族の協力のおかげで今はなんとか治って います。昨年、家の階段8段を滑り落ち、「ヘルニ ア再発!?」が頭をよぎりました・・・がなんとか無 事。日ごろの体操とポッチャリお肉は無駄ではなか ったみたいです(^^)/

「年齢・性別問わず仲良くなれる」「楽しい」「人と競わない」と、週 I 回の PPK 体操をとても大切に思っています。笑顔で皆さんと集えるのが、本当にうれしくて、これからもずっと続けていきます!



コーティネーター通信

2024.秋冬号

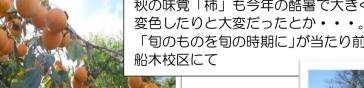
ちいさい秋 み~つけたよ

秋の味覚「柿」も今年の酷暑で大きくならなかったり、

2024年11月発行

「旬のものを旬の時期に」が当たり前でなくなるのかも。 船木校区にて

新居浜市地域包括支援センター ☎ 0897-65-1245



マリモによく似た「コキア(別名ホウキギ)」。 秋になると、それまでの鮮やかなグリーンから 頬を染めるようにポッと色づき始めます。今年 はちょっと遅め。これからかな。金栄校区にて





ぐっすり眠るには枕選びも大切です!!

自分に合った枕を選ぶためには、どの点に気をつけたらいいでしょうか・・・ 【快適な枕選び 5つのポイント】

- ① 首の角度が約5度になる(仰向け状態)
- ② 頚部のすき間の深さが合っている
- ③ 呼吸がしやすく、頭をしっかり支える弾性がある
- ④ 発汗に備え、吸水性・放湿性のよい素材
- ⑤ 肩先から側頭部全体を支えるだけの奥行きがある

枕の歴史は古く、枕と思われるものが発見されたのは弥生時代のもの。

奈良時代では木枕や草を集めて絹の布で包んだ白練綾大枕、江戸時代頃は髷を結った状態で使用された箱枕、 明治時代以降、多様な枕が登場し、現在のような平らな枕が使われるようになったのは昭和初期と言われています。 そば殻、綿等の天然素材、低反発、高反発、機能性枕など色々なタイプがあり素材も形状も多様化しています。 みなさんは、どんなタイプの枕をお使いですか?

地域のお宝人 み~つけた! VOL.13

今回は、私が見つけたスーパーウーマン、髙橋咲恵さん(角野在住)をご紹介します。 咲恵さんは現在、PPK 体操の市民体操指導士の活動を行っていますが、その中で、いろいろな特技を もっていることが発覚!その数と質がすばらしいのです。腹話術・マジック・講談・ダンス・着付け・ 盆踊り・・・。それもほとんどが独学だというではないですか!とにかく、「おもしろそう」と思ったら、 YouTube とかで調べてまずやってみるとのこと。道具や服装など、見た目も決して妥協しません!ど うしてここまでできるのかを聞いてみたところ、「昔から人を楽しませることが好き。 周りが楽しそうだと **私も楽しい♪**」とのこと。本当にすごい!咲恵さんのすごいところを挙げたらきりがないですが、その なかでも私の押しは「スクエアダンス」。アメリカ由来のカントリーダンスで、メンバーの息が合うと 快感でしかない!この楽しさにはまり、ご主人とともに東京まで習いにいったそうです。今も毎週木┃ 曜日、シニア交流センター上部で活動していますので、気になる方はのぞいてみてください。本当に



