

## 回覧

組長様

町内会の皆様へ

令和5年5月20日  
青島第一自治会長  
町内会長

### 津島神社（お天王さん）献灯用提灯の幹旋

本年もお子様の健やかな成長を願って、名入れ提灯を奉納される方がある  
● と思われます。ご希望の方は別紙の申し込み書にご記入のうえ、代金を添え  
て組長さんにお申し込みください。

代金は1張り 3,960円（名入れ代込み）

### 津島神社・秋葉神社の神札の幹旋

例年のように、神札をご希望の方は別紙の申込書にお名前と数量を記入し  
● 代金を添えて各組長さんにお申し込みください。

津島神社（小札）200円

秋葉神社（短札）200円

◎提灯とお札の注文は6月3日（土）までに注文してください。

## 今年の祭典は

前島上東・西町内会は 7月2日（日）自治会館敷地内にて

前島仲町内会は 7月8日（土）前島神社境内にて

回 覧

# 申 込 書

津島神社献灯用提灯 3,960 円

名前は楷書で正確にお願いします。

1	申 込 者 名	提灯に書く名前
2		
3		
4		
5		
6		

## 津島神社・秋葉神社の神札

津島神社 (小札 200 円)			秋葉神社 (短札 200 円)	
	申 込 者 名	数 量	申 込 者 名	数 量
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

町内会 組 合計金額 円

代金を添えて組長さんにお届けください。組長さんは、お手数ですがまとめて各町内会長までお届けください。

締め切りは 6 月 3 日 (土) までをお願いします。



# 若返り運動サポーター養成講座

地域の皆さんの健康度をアップしていくサポーターを養成する講座です。  
養成講座で習得した知識・技術を活かすことで、地域の皆さんと一緒に自らの若返りを図りませんか？



**こんな人におすすめ★**

- ・お友達や近所の人と一緒に正しい身体の使い方を学び、みんなで運動を続けたい
- ・サロンなどで行っている体操を介護予防に役立たせてみたい
- ・自分の住む地区で定期的に運動をする集まりを作りたい



	回	実施日	曜日	時間	会場	募集開始	内容
1期	1	6月14日	水	10:00～ 11:30	交青 流島 セ南 セン 地区 ター	4月27日	<b>【講義】</b> ・運動サポーターの役割 ・介護予防の必要性(高齢者の特徴) ・ロコモティブシンドロームについて ・認知症について ・運動指導について 等
	2	6月21日					
	3	6月28日					
	4	7月5日					
	5	7月12日					
2期	1	7月25日	火	10:00～ 11:30	交高 流洲 セ地 セン 地区 ター	5月26日	<b>【実技】</b> ・ロコモティブシンドロームの評価方法 ・藤ロコ体操※ 等 ※「藤ロコ体操～藤枝ロコモ蹴つとばし体操」は藤枝市オリジナル介護予防体操で、「ロコモティブシンドローム」や「口腔機能」、「認知機能」等に対する運動を取り入れたものです。
	2	8月1日					
	3	8月8日					
	4	8月22日					
	5	8月29日					
3期	1	9月6日	水	13:30～ 15:00	交葉 流梨 セ地 セン 地区 ター	7月12日	藤ロコ 体操 ～藤枝ロコモ蹴つとばし体操～
	2	9月13日					
	3	9月20日					
	4	9月27日					
	5	10月4日					

- ◎対象者: 地域と自分を若返らせたい藤枝市民 (5回コースで参加できる人)
- ◎参加費: 無料
- ◎講師: 健康づくり・介護予防の運動の知識を持つ専門職
- ◎定員: 各コース20名 ※先着順
- ◎お申し込み: 上記の表記載の募集開始日から、電話で地域包括ケア推進課へ
- ◎持ち物: 筆記用具・タオル・飲料水・動きやすい服装・マスク
- ◎日程などは上記参照(5回コースの講座です)

注: 新型コロナウイルス感染症の影響により変更などが生じる場合があります。

☆お申込み・お問い合わせ先☆  
**藤枝市地域包括ケア推進課**  
 電話: 643-3225

# 楽しく身体を動かして、 介護予防に取り組み、 健康寿命を延ばそう！



協力：藤枝MYFC

## 自宅で、地域で、ロコモ蹴っとばし！！

市オリジナル

# 藤ロコ 体操

～藤枝ロコモ蹴っとばし体操～

藤ロコ体操では、「ロコモティブシンドローム(ロコモ)\*」や「口腔機能」、「認知機能」に対する運動を取り入れています。

ここでは、藤ロコ体操の一部を紹介します。

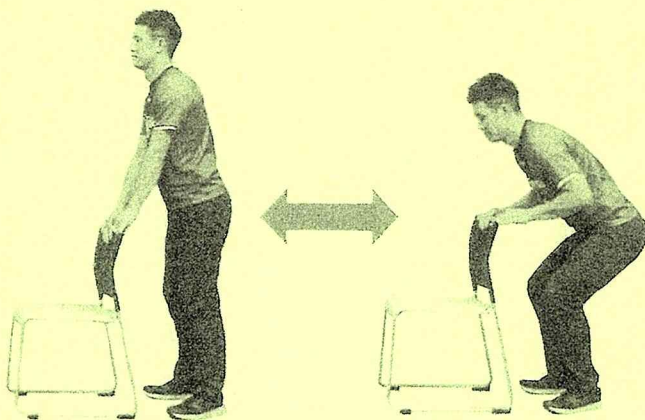
※運動器の障害により歩くための能力が不足したり、衰えた状態のこと。

★興味のある方、取組んでみたい方は、アクティブシニア  
大学総合学部(P5)にぜひお申込みください。



動画の視聴はこちらから(QRコード)▶

### キーパーの構え運動(スクワット運動)



- ①足を肩幅に広げてつま先を約30度外に向ける。
- ②お尻を後ろに引くように、4カウントでゆっくりと膝を曲げ、4カウントでゆっくり元に戻ります。(目安10回)

#### ポイント

- ・椅子の背を持って実施します
- ・膝を曲げるときに、膝がつま先より前に出ないように注意します
- ・膝はつま先と同じ方向に曲げます
- ・大変な方は椅子に腰かけ、立ち座りの動作を繰り返します

### リフティング運動(もも上げ運動)



- ①椅子の背もたれ、または座面を持ちます。
- ②片足を上げたまま、その足を上下に動かします。(目安30回)
- ③もう片方の足も同様に行います。

#### ポイント

- ・右(左)手で椅子の背を持ち、右(左)足を上げます
- ・支えが不安な人は両手で椅子を持って行います
- ・足を上げたまま静止でも大丈夫です