

# イノアのおたより帳

第 82-2号 令和5年 7月 4日

〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3  
TEL/FAX 0562-77-3607



健康体操教室  
ハローフレンズイノア

〒470-2102 愛知県知多郡東浦町緒川相生の丘8-3  
TEL/FAX 0562-77-3607

## イノア13歳 バースデー イベント 結果発表！！

### コメント入賞作品 発表！！

入賞された方は、オフィスに申し出てください。賞品があります♡



**銀賞** ひざ裏の伸びが右足左足違う。これは大変。100才まで元気に生活していくには、少しのずれが年と共に大きなずれになってしまう。お風呂に入った時に足のストレッチを始めました。

—これは大変さん— 72歳

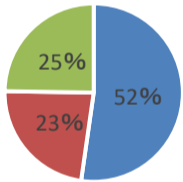
**銅賞** 今年から写経を始めます。最近手紙も書かなくなり、文字も忘れがち。手もこわばってきたように思います。町内に習字の先生もあり、憩いのサロンもあるので友人を誘って続けたいと思っています。

—サンパパさん— 85歳

**銅賞** 講座会員から一般会員にと今年の「始」です。定期的に体を動かして少しでも前かがみになる姿勢を良くしていきたいです。がんばります！！

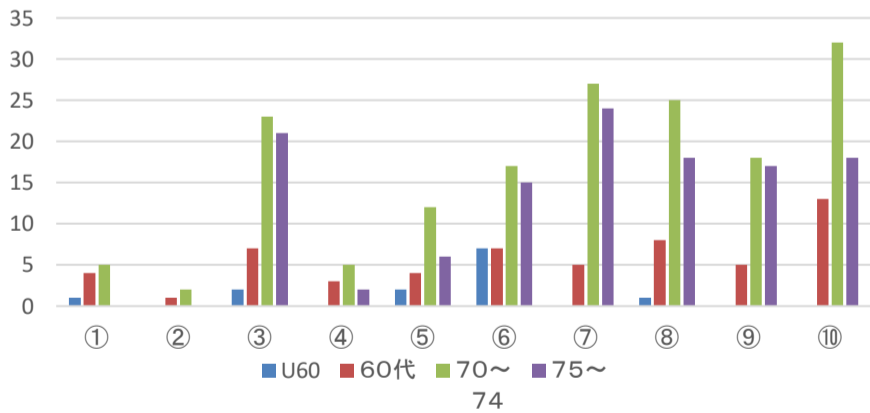
—MHさん— 64歳

カテゴリ別割合



■ 1. 運動 ■ 2. 食事 ■ 3. その他

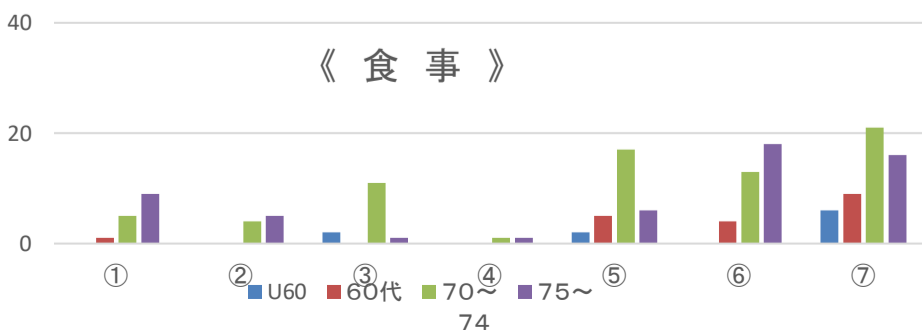
### 《 運動 》



### 《 食事 》

- ① 減塩の食事にする
- ② 新しいメニューに挑戦する(良く噛める固い食材・旬の食材・バランス・多食材を考慮したメニュー)
- ③ 暴飲暴食しない
- ④ 食事記録を取る(内容を把握し改善する)
- ⑤ 腹八分目を心がける
- ⑥ たんぱく質を意識して取る(たんぱく質は魚・肉・豆・乳製品 色々な形で取る)
- ⑦ 間食を減らす

### 《 食事 》



**金賞** 始めました。地域交流の場、仲間づくり、健康づくり 誰でも参加できる「おいでん北山」を発起立ち上げました。近所の人達が会話し体操やコーヒーで楽しんでいる様子を見て、始めてよかったー楽しいです。私も100才を元気に目指す途中でここは自分の楽しい居場所にしたい・・・

—小島喜代子さん— 13+67歳

**金賞** 「始めのい〜っぽ！」子どもの頃は思い切って踏み出せたものが、色々考えすぎて躊躇してしまう今。でも、それを「えいっ!!」と思い切って、今年地域で1つでもいいから 1人からでもいいので、体操の会をつくる！！

—KTさん— 62歳

**銀賞** 2023年うさぎ年 私もうさぎ

今年弘法大師歩いて順拝(知多四国)を1月、2月、3月と順調に ところが3月に左ヒザに水がたまり歩けず。やむえずヤメに。じゃ中日新聞の中日春秋書きうつしと写経をやろうと続けていけるように始めた。何事も続けるのがいい。

又歩けるようになったら少しずつ歩こう。自転車をこぐのは痛くないので遠くまで行っている。田植えのすんだ水田は大変気持ちがいい！

—成田榮子さん— 84歳

**銅賞** YouTubeで収納テクニックの動画にはまり、整理整頓を始めました。

まずは、手始めにイノアの半そでシャツです。引き出しに畳んで積んでいたものから、不織布袋を使用して縦に並べて収納してみました。色を揃える事でとてもわかりやすく、今まで下になっていたTシャツがすぐに取り出せる様になりました。これはすごいと思い、夫に「見て見て、きれいに収納できたよ」と言ったら「こんなにいっぱいTシャツ持ってるの?」と驚かれ、私の13年間のイノア愛が夫にバレ始めました。

長袖Tシャツ、ズボン、衣装・・・まだまだあるけどこれは見せないでおこうと・・・と心の中で誓い始めました。

—イノアツ子さん— 63歳



**銀賞** 後期高齢者になりいよいよ認知症予防の為、月1回の英会話教室へ通い始めました。楽しみ半分 不安半分 ゆっくりほのぼのと暮らせます様に。

—のんぶうさん— 75歳

**銅賞** 利手でない手で歯みがきをする。右手が利手なので左手を使い右脳にも刺激があると始めました。

—つじちゃんさん— 76歳

**銅賞** 0⇒1 体操する部屋を自宅につくる。

—ワカチさん— 68歳

**銅賞** 自分の脳を使う。人に尋ねる前に自分で考えてから行動を始める。そうしたら認知症が遠のかしら?

—のうみそさん— 60代

**銅賞** 2023年に始まった「上を向いて鍛えよう」を正しく理解し・・・(目指す)コソコソ(骨々)脳とお尻の貯筋に期待して毎朝体組成測定記録を取り始めた。一年後が楽しみ。

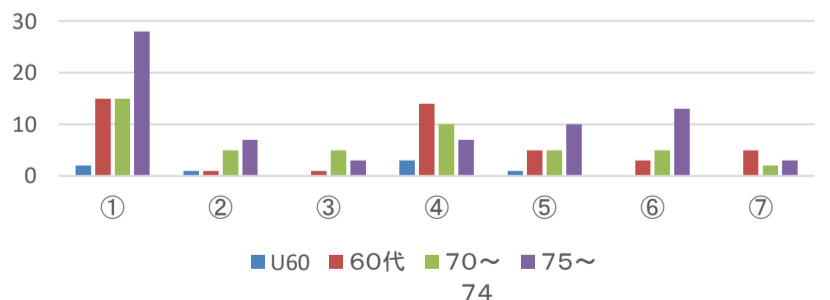
—メンタルは弱いさん— 66歳

### ポチッとシール 結果発表！！

#### 《 運動 》

- ① 体操の回数を増やす
- ② イノアで色々なクラスを受ける (新しいクラスが増えました!)
- ③ 体操する時には部位を意識して動かす
- ④ 筋トレをする(階段上り下り・高所の物を取る・雑巾がけ等日常生活で継続)
- ⑤ イノアで体操しない日は家で身体を動かす (YouTube見て、家でイノア体操)
- ⑥ ストレッチをする(日常生活で継続)
- ⑦ 一日一回は足指のマッサージをする (脊柱からほぐれます)
- ⑧ 歩く機会を増やす (車の使用回数を減少・遠くに停め歩数増加)
- ⑨ ウォーキング・ジョギング・走るなど 有酸素運動をする
- ⑩ 姿勢の意識・歩く時の意識をする (鏡をみてチェック・常に背筋を伸ばす・何気ない時の大股の意識等々)

#### 《 その他 》



#### 《 その他 》

- ① プラス思考で前向きに過ごす(思ったり目指した通りになっていく)
- ② 自分磨きをする(内面を見つめなおす・見分を広げる・自分の長所短所を知る)
- ③ 若い人とつきあう
- ④ 睡眠の質の向上(睡眠時間の充実・早い就寝時間)
- ⑤ 外に出る(人と会う・行ったことのない場所に行く・友人を増やす)
- ⑥ 脳を活性化させる(苦手・新しい事にチャレンジする・若者と触れ合う・異文化に触れる)
- ⑦ 一日の時間の使い方を見直す(リフレッシュタイム出現?)