

37名の参加がありました、赤羽うきうきいき教室の様子です。第6回が今年度ラストになります。今回のテーマは「寒い冬を乗り越えよう」で「あったまろう！」を目標に前半はミニ講座でインフルエンザとノロウィルス、ヒートショックについて行い、皆で予防の意見を出し合いました。



うがい・手洗い・マスク

ヒートショックに気をつけて！

生活の中での温暖差と、ダブル負荷をさけて下さい。
ノロウィルスにアルコールは効果があるでしょうか？
みなさん「×」とはっきり言われてましたね！

後半は、暖まるのに効果の高い「太極拳」を朱 CM 講師で行いました。

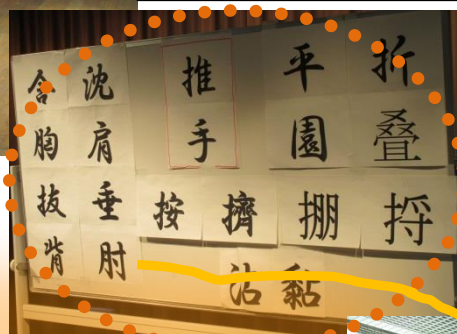
太極拳は武術であり、哲学ですが、介護予防にもとても効果が高いので福島県の喜多方市では、町全体に取り入れられているようですよ。



社会福祉士の
南です。

赤羽高齢者あんしんセンターの**朱ケアマ**
ネジャーです。中国から日本に帰化しても
う10年たちます。皆さん一緒に！

今回は太極拳の中でも「**推手**」というグレードの高いものをやりました。



みなさん、
←の意味がわかりますか？



集合写真です。

H27年もみなさん、いきいきとまいりましょうね！



肩の力を抜いてます☆