



# おたがいさま 益田 ニュース 7月



## いきいき百歳体操、始めました！！

○…市健康増進課職員の指導のもと、6月から「いきいき百歳体操」を始めました。椅子に腰かけ、ビデオを見ながら、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動を40分程度実施。筋力運動では手、足首におもりを付けてトレーニングします。

○…筋力がつくと体が軽くなって動くことが楽になり、転倒しにくい体となり、寝たきり予防にもなるそうです。

○…2回目の7月4日は終了後、骨粗しょう症になりやすいかどうか、骨密度測定もしていただきました。○…毎月第一月曜日2時からを予定しています。参加ご希望の方はおたがいさま事務所へご連絡ください。

市職員(右上)の指導を受けながら、手首に重りを付けて、体操に励む参加者たち(生協しまね益田支所2階)



防災グッズを特集した生協の注文カタログ

## 災害への備え、出来ていますか？

防災士の伊藤輝昭さん(NPO 石西防災研究所代表)を講師にハザードマップの読み方や防災グッズ・備蓄品の準備など学びます。

防災教室へのご参加、お待ちしております。

(ハザードマップお持ちの方はご持参ください)

## 防災教室開催ご案内

・日 時 9月15日午前10時から  
・場 所 生協しまね益田支所2階  
・連 絡 先 おたがいさま益田事務所  
(コロナ感染防止で延期の場合もあります)

### シリーズ応援記③

「ご主人の介護とお仕事が両立できるよう、支えてあげたい」。そんな気持ちで応援を始めて3か月。妻のYさんがお仕事で家を留守にされる間、寝たきりのご主人の見守りや話し相手をするのが応援の内容です。週1回程度、1回2時間ですが、喜んで頂け、応援できてよかったな、と思っています。(A.O.)

| 5月、6月の応援状況 |        |
|------------|--------|
| 5月応援した時間   | 39.0時間 |
| 応援した人      | 30人    |
| 6月応援した時間   | 53.0時間 |
| 応援した人      | 44人    |

最近の応援内容  
庭の草取りや手入れ、お直し、家の片づけ窓拭き、障子貼り、買い物、洗濯ものお届け

おたがいさま益田事務所  
益田市高津6丁目15番49号 生協しまね益田支所 2F  
☎ 0856-32-3210 (月曜日・木曜日の10時~16時)  
それ以外は留守番電話かFAXへどうぞ FAX 0856-32-3211