

11月 介護予防のお知らせ

北区立いきがい活動センター発行 第20号 令和5年10月25日

ボランティアサイトYELLのご案内

YELLとは・・・？

地域で暮らす全ての人々に、その人らしくいつまでも安心して暮らしてほしい——。YELLは、ボランティアの力が必要な人や施設と、ボランティアをしたい人や団体がつながる機会を提供します。YELLを通じて、人々がつながり、支え合いの絆を深めることで、だれもが安心して暮らせる地域社会の実現に寄与します。

当施設でYELL上にて募集している主なボランティア

- 「きらりあマルシェ」にてパフォーマンスをしてくださる個人・グループ
- 産地直送野菜販売会での販売・お会計のサポートをしてくださる方
- 高齢者施設でのボランティア(読み聞かせ・将棋・音楽など)をして下さる方
- きらりあ体操の準備・見守り・片付けボランティア ……etc

※その他ボランティアの詳細はURLを入力、もしくはQRコードを読み取って、YELLサイト内で【きらりあ北】と検索してください。



<https://www.foryou-yell.net/>

YELL内で「きらりあ北」と検索



今月のコラム:腰痛に繋がる生活習慣

年齢と共に増してくる腰痛にお悩みの方も沢山いると思います。今回は腰痛に繋がる生活習慣を紹介いたします。良い姿勢は腰痛予防の第一歩です。

①座りっぱなし

長時間に渡って同じ姿勢を取り続けることで、立位より1.4倍の負担が腰にかかると言われてしています。15分に一回は姿勢を変えたり、身体を伸ばしたりしすると負担が軽減されます。

②猫背・うつ向き

身体の大黒柱である背骨は、姿勢が良いとS字カーブを描いており、腰への負担を軽減しています。猫背やうつ向きだと姿勢が悪くなり、腰痛へ繋がるので、常に良い姿勢を意識しましょう。

③足を組む

足を組むことで骨盤・背骨が歪み、腰に対して悪影響を及ぼします。出来るだけ足を組まないようにしましょう。もし、足に痛み・痺れ等がある時は整形外科を受診しましょう。

④靴、カバンなど

靴が合っていない・バックをいつも同じ肩にかける癖があるという方は身体が歪みやすくなります。バッグは日によって持ち手やかける場所を変える、靴は内側or外側だけが不自然にすり減っていないか意識してみましょう。

北区立いきがい活動センター「きらりあ北」

北区王子5-2-5-101 (UR都市機構王子5丁目団地内)

☎:03-5390-2220 FAX: 03-5390-2233

✉:kitaku-ikigai@foryou.or.jp 開館 9:00~22:00

HP: <https://www.foryou.or.jp/facility/kitakuikigai/w133/>

※ご利用には登録用カードの申請が必要になります。保険証等身分証明書をお持ちください。



11月 きらりあカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
<p>きらりあ体操『ZOOM』配信してます!!</p> <p>大好評のきらりあ体操はZOOMにてオンライン配信もしております!! スマホやパソコンで視聴希望の方は、下記にメールをお送りください。 後日に招待URLをお送りします♪ </p> <p>【✉ : kiraria-online@foryou.or.jp】</p>			1	2	3	4
			フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	脳活体験塾 「初回検査」
			ゆったリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	デジタルシニア スマホ講師養成講座 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30	フリーエクササイズ 18:00~20:30
				ストリートピアノ 16:00~19:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	
5	6	7	8	9	10	11
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	脳活体験塾 10:00~11:30
	初心者向けスマホ講座 (googleレンズ) 10:10~11:10	デジタルシニア スマホ講師養成講座 ①10:00~11:30 ②13:00~14:30	ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	花と緑のくらぶ 13:30~15:30
		フリーエクササイズ 13:30~16:30		初心者向けスマホ講座 (googleレンズ) 10:10~11:10	養成講座受講生による 初心者向けスマホ講座 10:00~12:00 13:30~15:30	フリーエクササイズ 18:00~20:30
				大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00		
				ストリートピアノ 16:00~19:00		
12	13	14	15	16	17	18
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	脳活体験塾 10:00~11:30
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	初めてのお仕事 探し講座(パソコン) 10:00~12:00	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	フリーエクササイズ 18:00~20:30
		フリーエクササイズ 13:30~16:30	ゆったリズムplus Aコース 14:00~15:30	ストリートピアノ 16:00~19:00		
		養成講座受講生による 初心者向けスマホ講座 10:00~12:00 13:30~15:30				
19	20	21	22	23	24	25
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00	きらりあ体操 9:30~10:00	脳活体験塾 10:00~11:30
	ZOOM講座 10:30~11:30	フリーエクササイズ 13:30~16:30	初めてのお仕事 探し講座(スマホ) 10:00~12:00	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30	野菜販売会 13:00~15:00
			ゆったリズムplus Bコース 14:00~15:30	ストリートピアノ 16:00~19:00		フリーエクササイズ 18:00~20:30
26	27	28	29	30		
フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	きらりあ体操 9:30~10:00	フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	フリーエクササイズ 9:30~12:00		
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00		きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00		
		ペルビクトレーニング オンライン講座 10:30~11:30		ストリートピアノ 16:00~19:00		
		フリーエクササイズ 13:30~16:30				

【フリーエクササイズ、ゆったリズムplus、脳活体験塾は半期毎の抽選で当選した方のみ参加頂けます】