

# 12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21号 令和5年11月25日

## 当施設におけるいきいきサポーターの活動について

きらりあ北は『北区高齢者いきいきサポーター制度』の受入施設でもあります。  
当施設でのボランティア活動内容は下記となります。

- ①「きらりあ花と緑のくらぶ」内にて花壇やプランターの手入れ
- ②「きらりあ体操」の受付→見守り、または見守り→片付け

活動内容の詳細については、当館までお問い合わせください。

いきいきサポーターは北区在住の満65歳以上の方が対象であり、事前登録が必要になります。詳細は下記の機関へお問い合わせください。

「北区NPO ボランティアプラザ」 ☎03-5390-1771

①



②



## 今月のコラム:4つの「首」を温め 冷え対策

昔から冷え対策として温めた方がよいと言われているのが、「首」「手首」「足首」からなる『3つの首』。近年、この『3つの首』に“くびれ(お腹)”を加えた『4つの首』を温めることが大切と言われるようになってきました。

3首は皮膚が薄く、さらに太い血管が通っている場所でもあり、外気の影響を受けやすく、体の冷えにつながりやすいところです。また、お腹を温めることは体の代謝UPにつながります。この『4つの首』を温めることで、熱を体に行き渡らせることができ、全身がポカポカとしてきます。

### □首

首が冷えると肩こりにもつながりやすい。マフラー、ネックウォーマー、ハイネックのトップスを着て外気から守る。肩のストレッチを行い、血流をよくする。

### 冷え対策で温めたい「4つの首」



### □手首

臓器を温めようと血液が中心へ集中し、末端が冷えやすくなる。外出の際は、手袋やアームウォーマーを使う。

### □足首

足には下半身に溜まった血液を重力に逆らって戻す重要な役割がある。冬は足首を出さず、靴下やレッグウォーマーなどを使用し、入浴や睡眠前にストレッチを行う。

### □お腹

副交感神経の中枢がある仙骨(お尻の少し上)と、腸や子宮などが詰まったお腹まわり・腰まわりを温めることで、全身に温かい血液が流れる。湯たんぽや40℃前後の低温カイロ、腹巻などがオススメ。

## 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。





# 12月 きらりあカレンダー



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

きらりあ体操『ZOOM』配信してます!!

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、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♪



【✉ : [kiraria-online@foryou.or.jp](mailto:kiraria-online@foryou.or.jp)】



					1 きらりあ体操 9:30~10:00 フリーエクササイズ 13:30~16:30 18:00~20:30 LPレコードと動画を 巡る世界の旅 10:30~11:30	2 いきいき脳活体験塾 10:00~11:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
3 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	4 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	5 きらりあ体操 9:30~10:00	6 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	7 フリーエクササイズ 9:30~12:00	8 きらりあ体操 9:30~10:00	9 花と緑のくらぶ 13:30~15:30 フリーエクササイズ 18:00~20:30
		俺のきらりあ 10:30~12:00	ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	きらりあ体操 14:00~14:30 15:30~16:00	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		ストリートピアノ 16:00~19:00		
10 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	11 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	12 きらりあ体操 9:30~10:00	13 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	14 フリーエクササイズ 9:30~12:00	15 きらりあ体操 9:30~10:00	16 いきいき脳活体験塾 10:00~11:30
	大和ライフウィズ 個別相談会 14:00~16:00	ピアノ&カフェ 10:00~12:00	ゆったりリズム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	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		ストリートピアノ 16:00~19:00		
17 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	18 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	19 きらりあ体操 9:30~10:00	20 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	21 フリーエクササイズ 9:30~12:00	22 きらりあ体操 9:30~10:00	23 いきいき脳活体験塾 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(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	俺のコーヒー& きらりあカフェ 10:00~12:00
		ハローワーク共催 履歴書講座 14:00~15:30	ゆったりリズムplus Aコース 14:00~15:30	ストリートピアノ 16:00~19:00		きらりあマルシェ 10:00~15:00
						フリーエクササイズ 18:00~20:30
24 フリーエクササイズ 9:30~12:00 13:30~16:30	25 きらりあ体操 9:30~10:00 14:00~14:30 15:30~16:00	26 きらりあ体操 9:30~10:00	27 フリーエクササイズ 9:30~12:00 18:00~20:30	28 フリーエクササイズ 9:30~12:00	※12月29日~1月3日まで <b>休館</b> となります。 	
		ピアノ&カフェ 10:00~12:00	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		ストリートピアノ 16:00~19:00		

【フリーエクササイズ、ゆったりリズム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】