



越谷支部活動テーマ つなげよう広げよう笑顔とけんこう

ニヶ所で開催します



## ホウ酸団子作り学習会



**場所** ミニコープ千間台

**日時** 5月28日(火) 10時30分～

**材料費** 400円

**申し込み先** 976-8638 恩田

**申し込み締め切り** 5月7日(火)

**場所** コーププラザ越谷  
2階第3会議室

**日時** 5月30日(木) 10時～

**材料費** 400円

**申し込み先** 090-3917-9658 青木

**申し込み締め切り** 5月7日(火)

※参加希望者は締め切り日迄に必ずお申し込み下さい



### コープいきいき健康ひろば

参加費無料

#### せんげん台教室

- ・毎週火曜日 14時～16時
- ・会場 ミニコープ千間台2階

#### 南越谷教室

- ・毎週水曜日 13時～15時
- ・会場 コーププラザ越谷

### 脳いきいきサロン

◇どなたでも参加できます◇ 参加費無料です



**日時** 5月10日(金) 13時30分～16時

**場所** ほっと越谷セミナールーム

★猫のぬいぐるみ(写真)を作ります

- ・材料 くつ下1足  
手芸綿  
目玉と鼻にするボタン
- \*上記材料と針と糸は各自で用意して下さい

\*過去に手掛けた作品で仕上げたい物がある方は各自でお持ち下さい。

※次回開催日6月14日(金) ほっと越谷



何もうつらなくても参加できます  
皆さん気楽に遊びに来て下さい  
折り紙脳トレ肩ほぐし体操も行います

筋力は何歳になっても鍛えることができます。

筋力は65歳までは緩やかに減少し、それ以降は減少の速度が速くなります。

何の対策もしなければ年とともに

筋力は落ち、日常生活に支障をきたすようになります。元気に暮らせる日が一日でも長く続く様に一緒に体操しませんか!

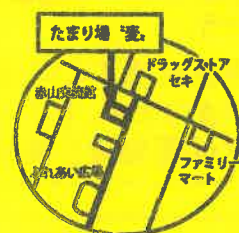
よろしければお近くの教室にご参加下さい。



※ストレッチと筋力トレーニングについては裏面(支部総会の学習会で使用した資料)から毎月掲載します

### たまりば 麦

おしゃべり会とサークル参加者は会場費として100円頂きます



住所 越谷市赤山町3丁目100-2  
越谷駅西口から徒歩15分

**書道サークル**

5月7日(火)  
毎月第1火曜日定例  
午前10時～12時  
連絡先 小澤  
048-964-4454

**おしゃべり会**

毎週水曜日午前10時～12時  
5月1日 8日 15日 22日 29日  
フリートークや頭と体の体操など  
・問い合わせ(和久) 090-5424-4073



初めて参加される方は事前に電話連絡をお願いします

**将棋サークル**

5月21日(火)  
午前10時～15時30分  
連絡先 長谷川  
080-6808-1951

**絵手紙教室**

5月14日(火) 毎月第2火曜日定例  
午後1時30分～3時30分  
絵手紙教室は参加費 1000円  
(材料費、会場費、受講料込み)  
\*参加申し込みは 090-5424-4073 (和久)



# 痛みの予防と改善

～ストレッチと筋力トレーニング～



## 起床時の身体の痛み

仰向けの姿勢



- ・頭部・肩甲骨・骨盤(仙骨)・踵に体重が多くかかる
- ・姿勢を変換しないことで、血流が悪くなる。
- ・マットレスを替えたり、寝返りをする。
- ・普段寝ている姿勢はどうでしょうか？  
仰向け、横向き  
腰は反りすぎてないか？ 枕の高さは？

## 仰向けで腰の確認

- ・両手でベッドと腰の間の隙間を確認。
- ・手のひら以上に隙間がある場合は腰が反っている可能性があります。
- ・浮いている場合はバスタオルや腰枕を敷いて寝るのも可

## 運動の前に！！

- ・現在痛みが強くなる方は、医師の診断をうけて痛みの原因を特定してから、痛みを軽くできるものについて医師の指導のもと症状に応じて行う。
- ・効果を実感するには、最低6～8週間続ける必要があります。翌日痛みが増す、疲れが強い場合は運動量を調整。

## 社保まちづくり 委員会今後の予定

◇2024年

5月3日(金・祝) 2024憲法大集会 13時～  
(文化企画は11時～)

場所 東京・有明防災公園

5月8日(水) } 国会行動埼玉デー

5月22日(水) } 10時30分～

集合場所



衆議院第2議員会館第1会議室

6月2日(日) オール埼玉総行動

場所 北浦和公園

6月5日(水) 国会行動埼玉デー 10時30分～

集合場所

衆議院第2議員会館多目的会議室

10時～ 第2会議室で医療生協  
さいたま集会を予定

問い合わせ先 本部まちづくり推進課  
TEL 048-296-5408

## 注意点

- 痛みの出始め「急性期」は、安静が基本！！  
激しい痛みがある、熱感や腫れ、赤みがある場合は炎症が起きているので注意。
- やり方や強度を誤る運動は危険！！
- 無理をせず、安全に行うことが大切。徐々に強度を増し、症状に合わせてゆっくり行う。



## 痛みの予防や改善で大切なこと

可動範囲の維持、向上。  
筋肉が硬くならないようにする。  
筋力をつける。



低下すると...

関節への負担増  
姿勢の変化  
痛みの出現や怪我  
バランス能力低下

—— 来月号に続く

