

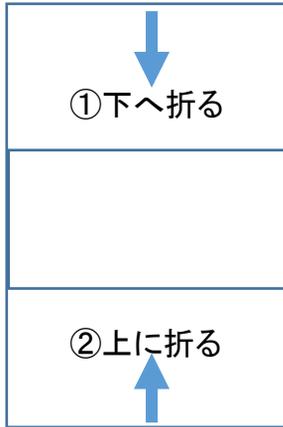


A4サイズの布を三つ折りにして
両端を縫うだけ。
ゴムを通せば**出来上がり!**

作ってみよう簡単マスク

令和2年4月20日発行
柏市社会福祉協議会
〒277-0051加賀3-16-8
介護予防センター
ほのほのプラザますお
Tel 04-7170-5570

布は、手ぬぐいくらいのやわらかさ、
厚さのあるものを利用しましょう



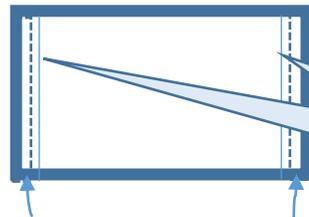
上下から中央へ
折り、三つ折りに
重ねる

①、②で重ねる部
分を少しずらすと
大きめのものが作
れます

出来上がり寸法 大きさ10cm × 17cm位



②両端1.5センチ位、折り返して
ふちを縫い
両端にゴムを通す



ここを縫う

ここからゴムを通す

肌ざわりも
いい感じです♪



★ゴムがない場合は、使い捨てマスクの
ゴムを再利用してもいいですね。

やってみよう! からだを整える指ヨガ

※いきいきマキコムH29.10より

①第1関節を回す



②第2関節を回す



③指のつけ根を回す



④付け根から先端までもむ



⑤引っ張って離す



⑥そらす



手のひら、甲、指をもみ
ほぐしたり刺激すること
で、脳のストレスを緩和
し、心身のバランスを整
え、本格的なヨガに近い
効果が得られます。



龍村式指ヨガ
インストラクター
大海房江さん

自宅でもいきいき過ごす為のポイント

リズムを持った生活を送ろう

1日の予定記入シート

月 日 ()

9:00	11:00	13:00
9:25	11:25	13:25
9:30	11:30	13:30
9:55	11:55	13:55
10:00	昼食	14:00
10:25		14:25
30分休憩	今日の感想・やり残したこと	

1日を送るのに、ひとつのことだけでなく、いろいろなことをリズムを持って行くと脳が活性化されます。
30分ごと(25分やって5分休憩)を繰り返すことで、集中力が上がり、張り合いのもてる生活を送ることができるといわれています。(ポモドーロテクニック効果といえます)

POINT

キッチンタイマーで時間を計り、5分の休憩を必ずとりましょう。

1日の予定記入シート (記入例)

9:00 部屋の掃除	11:00 読書(音読)	13:00 孫と一緒に勉強
9:25	11:25	13:25
9:30 ラジオ体操と かしわロコトレ (ビデオ録画とYoutube)	11:30 昼食準備	13:30 ウォーキング
9:55	11:55	13:55
10:00 かんたんヨガ (Youtube動画)	昼食 ※食前にあいうべ体操をする	14:00 ウォーキング
10:25		14:25
30分休憩	今日の感想・やり残したこと 明日は友人に手紙を書いてみよう!	