

6月1日 ふれあいステーションに計測ステーションOPEN!

血圧測定



血圧を測ることで血管の弾力性や抵抗性、心臓が正常に血液を送り出しているかがわかります。血圧は定期的に測りましょう。定期的に測ることで自身の健康状態のチェックや病気の予防効果が高まります。

体組織測定



筋肉・脂肪・水分・基礎代謝など体を構成する組成成分を計測します。自分の身体のバランスを確認し食生活や運動について見直し健康管理を行いましょう。また、正しいデータを得るには測定時間を決め、毎日同じタイミングで計測することが大切です。

握力測定



握力は全身の筋力の指標と考えるべきで、これらの筋力が低下しているからといって、部分的な筋力トレーニングのみでは不十分です。運動する場合は全身の筋力が向上するようなトレーニングを実施する必要があります。

ストレスチェック



血管年齢測定

過度のストレスを長時間にわたって受け続けると自律神経系に変調をきたすことが明らかになっています。指先に専用の機械を装着し血管の脈度の速さや心拍間の変化を測定。これによって血管の老化度や心と体の疲労状態をチェックすることができます。「動脈の硬さ(動脈硬化)」を知るパロメーターが血管年齢です。自分の血管年齢が高めに出た場合は、食べ物に気を付けたり、意識して運動を取り入れることで血管年齢を下げることが出来ます。

足指力測定



「老化は足元から」と、昔から言われます。「足指力」をチェックすることで筋力をおおよそ、どれくらい維持しているか?を知ることが出来ます。転倒する高齢者が多いのは下肢筋力が弱っていることが、ひとつの要因です。



血中酸素測定



最近、耳にされることが多くなりましたね!!

指先に装着して動脈血液中の赤血球ヘモグロビンが酸素率を測定します。従来は動脈から採血しないとデータが確認できませんでした。「血圧・脈拍・体温・呼吸数」に次ぐ第5の生体検査機器となります。

はじめまして!!

富士フイルム生協 暮らしサポートステーション受付担当です。受付では、組合員の皆様のお困りごとに対応させていただきます。各種イベント、サークル活動のお申込み、見学も承ります。メール、FAXは24時間受付致しますので、早朝、深夜でも、暮らしサポートステーションの「お問合せフォーム」をご利用くださいませ。また、計測ステーション(無料)は、営業時間内であればいつでもご利用することができます。ご自身の健康管理のために、ぜひお立ち寄りください。



香川

岩間

山本

私たちにできること

—身近なことから少しずつ—



家電製品のプラスチック部分などに再生されます

収益は、世界の子どもたちのワクチン代として寄付しています



11. 住み続けられるまちづくりを



12. つくる責任 つかう責任



13. 気候変動に具体的な対策を

持続可能な開発目標 SDGs について 詳しくはこちら



宅配・ふれあいセンターで回収いたします

【回収のお願い】 ●汚れている場合は乾かす
●飲料以外のキャップは不可です

宅配時に回収

●右のようにポリ袋に入れて結んで配送員へお渡しください。不在時は、空箱の中に入れてください。



ふれあいセンターへ持参

●9:00~16:00まで(土・日・祝を除く)に、受付カウンターにご持参ください。

その膝痛…ロコモの始まりでは??

ロコモティブシンドロームとは?

“ロコモティブシンドローム”とは、立ったり、座ったり、または歩いたり、動いたりといった運動のために必要な身体の機能が衰えたり、不足した状態を言います。運動器とは、骨や関節、筋肉、神経などのことを指しますが、この運動器の障害によって移動能力などが低下した状態が“ロコモ”です。ロコモが進行すると、転倒や関節痛などにも繋がりがやすく、将来、要介護が必要なりリスクが高くなる事がわかっています。

ロコモと関節痛との関係

なぜ、この“ロコモ”が膝痛の始まりと関係があるのでしょうか?それは立ったり、座ったり、歩いたりする機能が低下することと深く関係しています。人が動く時に必要なのは、動力源となる筋肉です。そして、関節を支えているのも筋肉です。関節は骨と骨を繋げる連結部ですが、この連結部が動く時に強く安定して正常に動かしてくれているのが筋肉です。この筋肉が弱くなってグラグラすることで関節面は過剰に摩擦が増えたり、衝突を起こすことで軟骨はすり減り、関節は損傷します。そして痛みへと繋がってしまうのです。

足の筋力不足を簡単にチェックする方法があります

椅子片脚立ち上がりテスト

- ①ご自宅にある40cm前後の椅子を用意します。
- ②立ち上がり易い場所にお尻をセットし座ります。
- ③胸の前で腕を組み、片脚を持ち上げた状態で、逆の片脚1本で立ち上がれるかをチェックします。
- ④立ち上がった後は3秒間片脚でバランスを取りキープします。

【結果】

できた人 → 十分な脚の筋力が維持できています。
できなかった人 → ロコモの危険信号が出始めています。



画像:のばそう健康寿命~運動器の健康が元気のヒケツ~ より引用

膝痛予防の筋力トレーニング

膝関節をしっかり支えているのは、太ももの筋肉です。太ももの筋肉は前(大腿四頭筋)と後ろ(ハムストリング)にあります。この筋肉を鍛えることで膝関節をしっかり支え、関節を守ってくれます。また太ももの前と裏とどちらも同時に鍛えられる運動があります。それはスクワットです。スクワットは太ももの前と後ろの筋肉が同時に収縮してくれる最適な運動で、膝の噛み合わせを調整してくれる効果もあります。初心者の方は膝・股関節を浅く曲げるやり方から始めると良いですよ。

※膝の痛みがある時・またはやることで痛みが出る時は無理にやらないでください。(筆者:健康運動指導士 金盛 智也氏)

7月～8月のイベントのご案内

7/20(火) 福祉セミナー とっても簡単!座って出来る転倒予防体操

外出の機会が減って運動不足になっていませんか?
筋力低下は転倒のリスクが高くなります。
頭と体を使った楽しい運動で、元気に歩ける筋肉を
しっかりつけておきましょう。

【開催】7月20日(火) 10:00～11:00
【場所】ふれあいセンター 【参加費】 無料
【募集】 先着10名 【持ち物】 運動が出来る服装でお越しください
【主催】 富士フィルム生協 エルダリーケア サービス部

7/25(日) 石けんづくり

オリーブオイル・ココナッツオイル・パームオイルを
使って身体にやさしい石けんを作ります。
自然の素材で色をつけ、マーブル石けんを作ります。

【開催】7月25日(日) 10:30～12:30
【場所】ふれあいセンター
【参加費】 1800円 【募集】 4名 (大人限定)
【講師】 遠藤氏 【締め切り】 7月16日(金)



7/28(水)・8/18(水) 楽しく学ぼう!パソコン教室

今回は、2種の教室を開催します。「ワードでお絵描き教室」→パソコンで絵を描いてみよう!絵が苦手でも素敵なオリジナル作品が
作れます。「プログラミング教室・音楽を作ってみよう」→スクラッチを使って楽しい音楽が作れます♪

【開催】7月28日(水) ①13:30～14:30<プログラミング教室>
②14:45～15:45<wordでお絵描き教室>
【場所】ふれあいセンター【参加費】1000円
【募集】各回5名【締め切り】7月16日(金)
【主催】自主活動グループ パソコンフレンズ

【開催】8月18日(水) ①13:30～14:30<wordでお絵描き教室>
②14:45～15:45<プログラミング教室>
【場所】ふれあいセンター【参加費】1000円
【募集】各回5名【締め切り】8月6日(金)
【主催】自主活動グループ パソコンフレンズ



7/30(金) <夏休み限定> 書道教室

今年も夏休みの宿題、書道教室を開催。書道の先生が丁寧に教えます。

【開催】7月30日(金) ①10:00～12:30 ②13:30～15:30 【場所】ふれあいセンター
【参加費】600円 【募集】各回10名 【講師】御守映光氏
【締め切り】7月23日(金) 【持ち物】書道道具、半紙、新聞紙、課題内容、要綱



8/5(木) みんな大好き♥コーンマヨパン

幅広い年代の方から人気!コーンの
味わいを存分に楽しめます。
朝食やランチはもちろん♪おやつにも
どうぞ!

【開催】8月5日(木) ①10:00～12:30 ②13:30～16:00
【場所】小田原マロニエ 食の創作室
【参加費】1000円 【募集】各回 6組
【講師】小松氏 【持ち物】エプロン、三角巾、布巾
【締め切り】7月23日(金)



8/7(土) アロマをつかったアイス石けん&芳香剤づくり

グリセリン透明ソープ(MPソープ)を
使って、アイス形のかわいい石けんを
作ります。芳香剤も夏らしく仕上げます。
一緒に作りましょう!
親子で参加いただいてもOKです。

【開催】8月7日(土) 10:30～12:00
【場所】ふれあいセンター
【募集】8組 【参加費】1000円
【持ち物】凍っていない保冷剤5個程度(1個30g)
(お持ちでない方は、こちらで用意します)
【主催】自主活動グループ レモンガラス
【締め切り】7月23日(金)



8/7(土) 夏の健康運動相談会

体力測定・体組成測定などを行い、今のあなたの体力年齢を判定していきます。今後、想定される健康被害を
予防する為にどんな運動やトレーニングをしていけば良いかなど、健康と運動の専門家がアドバイスします!

【開催】8月7日(土) 13:30～15:00 【場所】ふれあいセンター
【参加費】500円 【募集】10名
【講師】健康運動指導士 金盛氏 【締め切り】7月23日(金)



8/14(土) 小学生のための スポーツ万能教室



「運動が苦手。体幹を鍛えたい。」そんなお子
様にピッタリの小学生向けの運動教室です。
この時期だからこそ伸ばしてあげたい基礎能力
があります。ドイツで学んだ五十嵐トレーナー
がコアディネーショントレーニングを中心に体
幹を鍛え、運動能力の向上や良い姿勢へと導い
てくれます。

【開催】8月14日(土)14:00～15:30
【場所】ふれあいセンター
【参加費】1000円
【募集】10名
【講師】ドイツライプツィヒ大学公認コアディネーション
トレーナー 五十嵐氏
(サポート:健康運動指導士 金盛氏)
【締め切り】7月30日(金)

8/16(月) にこはぴリトミック

子育て真っ最中の元保育士ママによるリトミック♪
手遊びうた ダンス 楽器あそび ふれあいあそび
などなど・・・
子どもたちが大好きなママと一緒に楽しめる内容が
盛りだくさんです!

にこはぴリトミックは、親子のふれあいや子育て
支援を目的として開催しています

【開催】8月16日(月)
①10:00～10:50 ②11:00～11:50
【場所】ふれあいセンター
【参加費】1組1000円
【募集】各回8組
【講師】ふれあいリトミック協会 漆原氏
【締め切り】8月6日(金)



オンライン参加 こども平和会議 参加者募集中!

今から76年前の8月6日8時15分、人類史上初めて広島で、更に8月9日11時02分
長崎で、原爆が落とされました。熱線や放射線、高熱火災や爆風等により広島では
14万人の人々が亡くなり、長崎では7万人の人々が亡くなりました。
平和を継承する取り組みとして、2021年は、オンラインで「子ども平和会議」が
開催されます。戦争や核兵器の使用など、争いごとをなくすためにできることを
お子様に考えていただく良い機会になると思います。是非、ご参加ください!

<募集要項>
【開催日時】2021年8月7日(土) 10:00～12:30
【内容】「戦争や核兵器の使用など、争いごとをなくすために私たちが
できること」をテーマに考え、交流します。
【募集人員】2名 【対象者】小学5年生～中学3年生
【申込締切】7月7日(水)【申込方法】Emailにてお申し込みください。
申込み時、下記の①～⑤の項目についてお知らせください。
①組合員名 ②組合員番号 ③参加者氏名 ④参加者学年 ⑤連絡先
【Email】coop-7601@fujifilm.com

親子で学ぼう 広島平和記念公園オンライン 碑めぐり

神奈川県生活協同組合連合会主催のオンラインで
誰でも視聴できる平和イベントが開催されます。
今年は「親子で学ぼう広島平和記念公園オンライン
碑めぐり」として公園内の10ヶ所の碑の画像
を視聴しながら、ご自宅で学ぶことができます。
夏休みに親子で平和について考えてみませんか。
是非、ご覧ください。

●●● 平和を願う取り組みサイト ●●●

2021年7月20日～

視聴はこちらから

<https://coopkana.jp/2021heiva/>

QRコード



お申込み・お問合わせ先 電話・Email・FAXにてご連絡ください。お申込み時、下記の項目についてお知らせください

①企画名 ②組合員番号 ③氏名 ④〒住所 ⑤日中連絡の取れる電話番号 ⑥その他同伴者など

【TEL】 ☎ 0120-941-257 受付:9時～16時 【FAX・24時間受付】 ☎ 0120-975-028
0465-20-3573 (休業日:土・日・祝) 0465-20-3862

【e-mail・24時間受付】 coop-7601@fujifilm.com

・各イベントは最少催行人数・3名とさせていただきます。また、定員に対して応募者多数の場合は抽選となります。
・当選、落選結果は、メールまたは郵送にて必ず連絡いたします。

※各イベント企画で撮影した写真を生協の広報紙やホームページに掲載させていただく場合がございます

富士フィルム生協 ふれあいセンター

南足柄市竹松741

【大雄山線】
大雄山駅……………徒歩約25分
和田河原駅……………徒歩約20分
駐車場 10台完備

