



暑さ寒さも彼岸まで。長くて厳しかった今年の暑さと夏の長雨も峠を過ぎました。ふと見上げた空の高さに秋の訪れを実感し季節のうつろいを肌で感じているこの頃です。さあ、スポーツやアートにいそしむ季節の到来です。



♥ストレスの軽減の方法♥

新型コロナウイルス感染拡大と、緊急事態宣言によって、みなさまの暮らしにも大きな影響が出ており、継続的で強いストレス状況があるのではないかと危惧しております。

おうち時間を楽しみましょう！

- ①自然にふれる
- ②体を動かす・リラックスする
- ③あそぶ・学ぶ・趣味など
(好きな事をして楽しむ)
- ④人とかかわる・相談する



毎週水曜日どなたでも参加できます。

★スポレク柵原通いの場★

令和3年 9月・10月の予定

9月 15日(水)

10月 6日(水) 13日(水) 20日(水) 27日(水)

時間：午前10時～11時30分 ★参加費は100円です。

場所：柵原総合文化センター ★幸福タクシー利用可能



新たにホームページ等開設しました。フォロー等お願いします。

facebook

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ホームページ

<https://www.suporeku-web.com>

Instagram

<https://www.instagram.com/SUPOREKU.YANAHARA>

twitter

<https://twitter.com/nposupoyana>

少しだけ関節のストレッチをしませんか？

緊急事態宣言発令により外出も少なくなりからだを動かす機会が減っていませんか？おうちでもからだを動かすことを意識し、健康維持の為に“関節回しストレッチ”を紹介します。

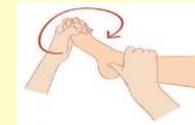
1. 首回し

- ①首をゆっくり回す(右回しと左回し)
 - ②首を左右にゆっくりと倒す(左右交互)
- 回数：それぞれ3回ずつ行う。



2. 手首回し

- ①両手を組んでくねくねと回す
 - ②左右交互に動かす
- 回数：10～20回



3. 足首回し

- ①椅子に座りほぐす足をもう片方のひざ上に乗せる
- ②つま先を手でつかみ足首をゆっくり回す

回数：左右3回ずつ

歳を取るにつれ、関節の可動域が段々と狭くなります。関節をほぐすとともに血行も良くなる効果が期待できるのでぜひチャレンジして下さい！



第 194 号
Sep 9 2021

9月10日発行
NPO法人
スポレク柵原
〒708-1533
岡山県久米郡
美咲町久木
200-8

tel 0868-62-1165
fax 0868-62-1197

