

教室参加者のみなさんへ

生駒市

みなさんお元気ですか？

通いの場が中止になって、人とお話をしなくなったり、運動不足になっていませんか？

生駒市では、教室が再開したとき、お元気な皆様にお会いできるよう、この時期でもできる運動と友人や家族との交流方法の一つとして、電話やファックス、メールがあることをご紹介します。

今回ご紹介する体操はご自宅でもできる運動なのでぜひご活用ください。



教室がお休みの時にするといいこと



・友だちや家族と電話でお話する。

直接会うのではなく電話はどうでしょうか？人とつながることで心が元気になります。

・家の中で運動をする。

家の中でできる運動をご案内します。

運動することで活動量をあげ、体力の低下が防ぎます。



・たまには散歩をする。

国の情報では、「感染予防せず手でふれること」「換気の悪いところ」で「人が近くで集まること」に注意が必要とされています。天気のいい日に散歩してみるのもいいかもしれません。

・その他、自分で実践している運動や活動はありますか？

今まで教室などで学んだことや体験した体操をご自宅で実践するのも良いですね。ぜひ、「あなた自身が」「今」「何ができるか」考えてみてください。

+今回、セルフケア記録シートを同封します。日々の活動を記録をするだけでも、励みになります。ぜひご活用ください。