

広報つつじの郷

第 二 圏 域

「広報つつじの郷」は、年度ごと2回の発行を予定しています。
地域包括支援事業の実施は、朝霞市より委託されています。



立春を迎えました！！

まだまだ、寒さの厳しい日々が続きますが、暦の上では春ですね。

先日、自宅の近くを何気なく散歩していたら梅の木を見つけました！

まだ、蕾が多く開花した花は少ないものの、この寒中に力強くきれいな花芽をつけようとしている自然の生命力に感動した1日でした！

皆さんも、まだまだ寒い日が続きますが、暖かい日にはお近くへ自然を探しに出かけてみてはいかがでしょうか？

もしかすると、馴染みのある場所でも新たな発見を見つけられるかもしれませんね。

目次

2ページ…新任職員のご紹介

3ページ…お家で簡単運動 社会福祉士

4ページ…にいさんぽ「諏訪・奈良井をゆく」生活支援コーディネーター

諏訪・奈良井をゆく



にいさんぽ



上社本宮

長野県の諏訪湖を囲むように、諏訪大社は上社前宮(かみしゃまえみや)と本宮(ほんみや)、下社春宮(しもしやはるみや)と秋宮(あきみや)の四社からなる諏訪神社の総本社です。諏訪湖周辺の南側に上社本宮、前宮、北側に下社春宮、秋宮が鎮座しています。創建は古く、なかでも本宮、春宮、秋宮は本殿を持たず、自然そのものをご神体とする古来からの信仰の姿を現在に伝えています。

諏訪大社といえば「御柱祭」、正式には「式年造営御柱大祭」といい、7年ごとの寅年と申年に執り行われる諏訪大社最大の祭儀です。一度、訪問したかった諏訪大社。常に自然を感じさせていただけの空気を吸い込んで良い気分転換となりました。



奈良井宿

中山道六十九宿のちょうど真ん中三十四番の宿場となります。旧中山道の奈良井宿は、鳥居峠上り口にある鎮神社を京都側の端に、奈良井川沿いを緩やかに下りつつ約1kmにわたって町並みを形成する、日本最長の宿場です。中山道木曾十一宿のうち、北から2番目の難所：鳥居峠を控えた宿場町。

実際に行ってみると、現代ではありますが、江戸時代はこの宿場を通り、江戸や京都まで徒歩や馬、駕籠(かご)を使って、旅をしていた風景が思い浮かびます。今回は2時間ほどの滞在時間でしたが、次回はもう少しゆっくりと歩いてみたいと思います。また、奈良井宿以外の宿場町にもたとえば妻籠宿(つまご)や馬籠宿(まごめ)など木曾十一宿一の宿場町を歩いてみたいと思います。

お車や電車でも来ることはできます。遠方ではありませんが、見ごたえはあると思いますので、機会がありましたら、ぜひ、ご訪問してみてください。





🏠お家で簡単運動🏠



冬の厳しい寒さは、体温を下げ、血行不良を招き、肩こりや膝の痛みなども誘発します。また、体温が下がると免疫力の低下も招き、色々な感染症にかかるリスクが高まります。

ふくらはぎは「第二の心臓」とよばれ、筋肉が収縮することで、ポンプのような働きをして、血流を心臓へ送り出しています。ふくらはぎを鍛えることは、滞りがちな下半身の血流を正常に戻し、全身の血流をよくし、免疫力を高める効果があります！



運動前の体ほぐし【ふくらはぎ・ひざ裏・もも裏伸ばし】

- ① 座ったまま片足を前伸ばし、踵は地面につけたまま、つま先は天井に
- ② 背筋を伸ばし、両手は伸ばした足のももの上に添える
- ③ 背筋を伸ばしたまま少しだけお辞儀をする



★ポイントは背筋を伸ばしたまま、お辞儀をすることで、大きく前に屈まなくても、しっかりと筋肉を伸ばすことができます。無理をすると筋肉や腱を痛めてしまう恐れもあるため、気持ちいい程度に伸ばしましょう。

お家で簡単運動【座ってつま先・かかと上げ】

- ① 座ったまま、つま先の上げ下げを 10 回行う
- ② 座ったまま、踵の上げ下げを 10 回行う



★ついつい足元を見ながら行いたくなると思いますが、目線が下に下がると、背中も丸まりがちです。正面を向いて、目線は前！で行いましょう。いーち、にーい、、、と声を出して行うことによって、嚥下機能（飲み込み）向上にもつながります。



寝る前に行うと、足がポカポカ🌀
足が温まるとよく眠れます…Z z z



皆さんは日頃、何から情報を得ていますか？
私が朝霞に来たばかりの頃、公民館のお手軽なサークルに参加していました。
公民館に通えなくなり、久しくなります。運動をやりたいけど、時間と元気がない。
そんな生活が続き、ゴロゴロしながらスマホを見ていると、自宅でできる簡単な運動が、
YouTube で紹介されていました。



なかなか覚えられないけど、毎回動画を見ながらやることならできる
かな。

どこかに通うことは、今は無理かな。
続けるにはどうすればいいか、日々の自分の行動を分析します。
習慣は続けることで結果が出る、実験のようなものと考えています。
自分だけの考えでは行き詰っていたけど、
ある人の発言からひらめいたり。



本を読み、刺激を受けたり。人は人との関わりから、学ぶことも多くあります。
もちろん、よくない影響の場合は、反面教師として学ばばよいことは、
人生の先輩方なら理解されていると思います。

老いては子に従え、という言葉もあります。

若者の行動・発想を否定するのではなく、そんな考え方もあるかな、とゆるく捉えると、発見が
あるかもしれません。

地域包括支援センターつつじの郷では、サロンや集いの場、出張相談会等を計画し、随時
お知らせしています。



スマホ勉強会は、人気の講座と聞いています。
新しいことを始めるとき、勇気が必要です。どんな感じかな、参加してみよう
かな、と一歩を踏み出すきっかけになれば嬉しいです。

2018年朝霞市市制施行50周年記念 PV ドラマ編をご存知ですか？
4人組ダンスボーカルユニット『新しい学校のリーダーズ』の SUZUKA さん
が出演されています。朝霞のまちが美しく切り取られており、感動しました。



看護師；K. S

出身地；長崎県島原市。朝霞市在住20年目。

趣味；読書『すぐ死ぬんだから』内館牧子 面白かったです。

チャレンジしていること；かんたん寝ながら体操を続けること。