



いきいきらんど情報



水中運動教室に参加しませんか？

春を感じる気持ち良い時期です。寒い冬の間に固まってしまった体を、水中運動でやわらかくしましたせんか。いきいきらんど下條ではリハビリプールを使用して水中運動教室を行っています。

いつまでも健康で元気でいたい！というのが誰もの願いです。健康な状態を維持するには、運動をすることがとても大切な要素の一つです。ところが、私たちが生活している陸上では、常に重力が動いていて、体の重さが肘や腰へ大きな負担となり「運動をしたいけれど腰がいたくて……」とか「膝がなあ……」という方が大勢います。

水中運動は……

「水の中」では、水の特長（水温や浮力や水圧）によって陸上とは違った体の動かし方ができます。水の特性を知って、水と仲良くならしましょう。運動がより効果的に

* 温度差（体温と水温）による刺激を受けることによって体温調節の機能が活性化され、風邪をひきにくくなります。

* 浮力の方で重さから緊張が解けてリラックスし、のびのびと動くことができます。

* 関節や筋肉を傷めることなく運動することができます。

* 力の弱い人は、抵抗を少なくする方法を、又体力のある人は抵抗を使って、筋力アップもできます。

* 抵抗を上手にコントロールして自分にあつた運動の強さを選ぶことが出来ます。
* 運動で下の方に溜まってしまいがちな血液が、水圧によって血管が押されて血液の流れが良くなります。（むくみの解消）

始める前に……

自分の体の状態を良く知って、またかかりつけの先生がいる方は許可をいただいて始めるようにしましょう。

曜日	教室名	開催時間
月曜日	シェイプアップアクア	19:20~20:10
	歩行浴教室	10:00~11:00
	腰痛教室	13:25~14:20
水曜日	膝痛教室	15:00~15:55
	アクアエクササイズ①	18:25~19:15
	アクアエクササイズ②	20:00~20:50
土曜日	アクアエクササイズ	19:20~20:10



ましよう。
* 血圧はいかがですか？いつもより高く、または低くありませんか？
* よく眠れましたか？
* 疲れていませんか？
* 日や耳、皮膚の病気はありませんか？
* 熱はありませんか？
* さあ、準備をしっかりと楽しんでくイキキと水中運動を始めましょう！
申し込みは随時受け付けています。
いきいきらんど下條（二七—二二三）保健師までお気軽にお問い合わせください。

下條村次世代育成支援対策行動計画(後期)が策定されました!

下條村では、「次世代育成支援対策推進法」に基づき平成22年から27年度までの計画を定めた行動計画を策定いたしました。

この計画の策定に当たりましては、懇話会による外部有識者の皆様からのご意見を頂きました。また、小学生までの子供をお持ちの保護者の皆様に「子育て支援ニーズ調査」を行いました。

様々な方から頂きましたご意見を、村の子育て支援施策に取り入れながら、基本理念として5つの項目を設定し、今後5年間において集中的・計画的に行動計画を実施していきたいと思っております。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

行動計画の基本理念

…ひとねよう子育ての輪…

- ★健やかに、生き育てられる環境づくり
- ★子育て家庭を支援する仕組みづくり
- ★豊かな子ども時代を過ごすための社会づくり
- ★時代を担う心身ともに、たくましい人づくり
- ★子ども子育て家庭に、やさしい村づくり



つどいのひろば



さくらんぼの会

少年クラブへの支援



暮らしの中の困りごとから「成年後見制度」を考える!

「一人暮らしで今後の財産管理が心配」「認知症になったらどうしよう」そんな不安を少しでも解消していただくことを目的とした学習会を3月18日に開催しました。みなみ信州後見支援ネットワーク社会福祉士の山田兵治さんに話を聞きながら、将来のことについて考える有意義な時間となりました。

家族介護教室開催

要介護者のいるご家族を主な対象に行う家族介護教室ですが、21年度第2回となる今回は、3月12日に健康運動指導士の村沢由美子先生を講師に迎えて、



介護者のための健康ストレッチ体操を行いました。日頃の介護の疲れを癒すとともに簡単・気軽な疲労回復の方法を学びました。

保育所だよ

保育所では、3月10日にもちつきを行いました。例年であれば、お正月前に行うのですが、今年はインフルエンザの影響の為、この時期となり、同日、野菜栽培農家の方との交流も兼ねて、お手伝いもして頂きました。年長さんがおもちをつく所を、小さい友達は見せてもらい、お米から、のびのびの柔らかなおもちに変身するのにも興味津々な表情でした。つき上がったおもちに、きなこやごまをつけて待ちに待った給食…おかわりをたくさんして大満足な子ども達でした。



おもちつき