

# ひだまり通信

みんなで楽しく集まろう!

発行者/認定 NPO 法人 いろりの家

事務局 瀧山 進

TEL : 0827-62-0294

〒740-1432

住所:山口県岩国市神東 1603-3

~ひだまりの家は、誰でもいつでも気軽に過ごせるみんなの居場所、この地域で自分らしく生き抜くために~

更なる社会貢献が可能となる法人へ

## コロナに負けず笑顔があふれています。



新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、外出の自粛等が要請されているところです。室内で過ごすことが多くなるかと思われませんが、「動かない」状態が続くことにより、身体機能の低下が心配されます。そこで…

### 体操のご紹介



室内で簡単にできる運動をしてみましょう!

#### 『 股関節の運動 』

1



足の裏を床に付けて姿勢を正します。

2



上半身がブレないように片足ずつ付けねから持ち上げます。

股関節の動きを良くしたり、腹筋を使います。足を上げたときに上半身が後ろに倒れないように、しっかりお腹の力を使って、足を上げます。お風呂に入るとき、階段や段差を上がる時に足を持ち上げやすくし、転倒予防にもなります。

(左右交互に10回を目安に)



令和2年度寄付金実績(8月25日現在) 105名、528,000円

貴重な浄財を頂きましてありがとうございます。

頂いた浄財は「居場所づくり」「学童保育」「地域づくり」等の社会貢献事業費に活用させていただきます。

【お申込・お問合せ】 地域交流センターひだまりの家 電話 0827-63-6036