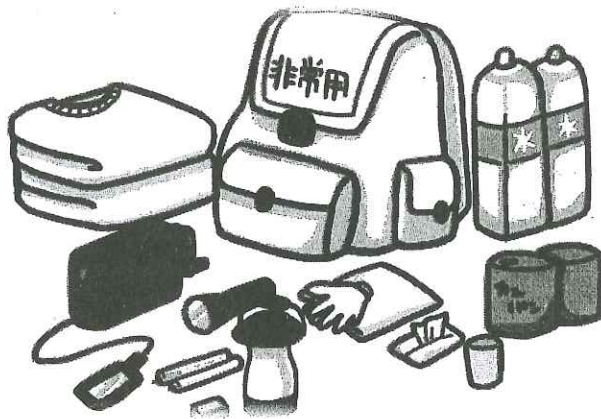


お友達をご紹介ください♪

ご紹介いただいた方が入会したら・・・

ご紹介者の **あなたに**

防災セット をプレゼント!!



※イラストはイメージです

方法

- ① 必要事項を記入し、キトリ線で切り離してお友達に渡してください。
- ② 入会手続きの時に、お友達から提出していただきます。
- ③ 正式にお友達が入会したことが確認できましたら、事務局から連絡します。事務局まで受け取りに来てください。

キトリ線

会員氏名

新入会の方のお名前

電話番号

新入会の方の☎

住所

住所

シルバー会員の皆様

公益社団法人鶴ヶ島市シルバー人材センター

会員の皆様におかれましては、日頃よりシルバー人材センターの事業にご協力いただきありがとうございます。

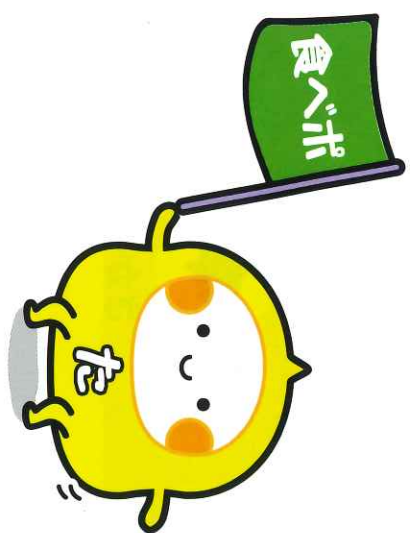
この、コロナ禍の中で「外出自粛」や「黙食のすすめ」など、今までの生活様式が変わってしまいました。そのため家にいる時間が多くなって筋力が落ちてきたり、食欲が低下して粗食になったりなどしていませんか？

「フレイル予防」のためにもバランスの良い食事・軽い運動・電話などを利用して会話をするなど社会とのつながりを意識して健康長寿をめざしましょう。

同封の「いろいろ食べポ」「1週間運動チェック表」を、是非ご活用ください。

女性委員会

いろいろ食べる



● 体の機能を維持するためには
多様な食品から
栄養素を補うことが重要です。

● 右の10食品群の中で食べたものを

1食品群=食ベポ1点と数えます。

● 右の10食品群のうち

1日7点以上[※]を目指しましょう！

※ 東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

少しでも料理の中にはいっていただければOK！

覚える

食ベポの10食品群

に	ぎ	わ	か
にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻
い	たまご	大豆製品	くだもの
いも			

「できればやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した言葉です。



























































































お問い合わせ

公益財団法人いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合)

【制作】東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

電話：048-728-7841

さあ にぎ や か に い た だ く

日付											○の数 (点)
例											7点
1日目 /											点
2日目 /											点
3日目 /											点
4日目 /											点
5日目 /											点
6日目 /											点
7日目 /											点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

1週間 運動チェック表

1週間の運動の目標は、週 150 分のウォーキング (1日 20 分)、週 2 回の筋力運動、週 5 回のストレッチ (1日 10 分で OK!) です。十分にできているか確認しながら取り組みましょう。



つまさきあげ

かかとを床につけたまま、「1,2,3,4」で、つま先をすねにひきつけ「5,6,7,8」で元の位置に戻します。すねの筋肉を意識しておこないましょう。



スクワット

足を肩幅に開き、「1,2,3,4」でおしりを後ろに引きながら腰をおろし、「5,6,7,8」で元の姿勢に戻します。両ひざがつま先より前に出ないように。



かかとあげ

つま先を床につけたまま、「1,2,3,4」で、かかとをできるだけ上に「5,6,7,8」で元の位置に戻します。ふくらはぎの筋肉を意識しましょう。



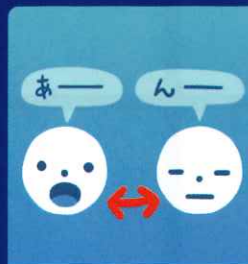
こしひねり

あおむけに寝て、両ひざを立てます。両足をぴったりつけて、「1,2,3,4」で下半身だけを右に倒し、「5,6,7,8」で元の位置に戻します。左右交互におこないます。



ももあげ

椅子に浅く座って、「1,2,3,4」で、太ももを胸にひきつけ「5,6,7,8」で元の位置に戻します。太ももの付け根を意識しましょう。



あーんー体操

ゆっくりと大きく口を開け「あー」と言います。しっかりと口を閉じ、口の両端に力をいれて、下を上あごに押し付けて、奥歯を噛み、「んー」と言います。



ひざのばし

椅子に浅く座って、上体はまっすぐのまま「1,2,3,4」で片方のひざを伸ばし、「5,6,7,8」で元の位置に戻します。太ももの前面の筋肉を意識しましょう。



散歩

背筋をのばし、目線はまっすぐ、大股で歩きましょう。10分歩くと約 1000 歩。まずは 10 分間歩いてみましょう。

ホームページ・LINE で

動画をみながら上記の運動を実践できます！

詳しくは、右の QR コードか、

<https://healthy-aging.tokyo/exercise/>

から検索ください。















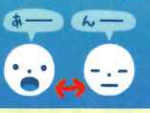


【お問い合わせ】 公益財団法人いきいき埼玉 (埼玉県シルバー人材センター連合) 電話：048-728-7841

【制作】 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム

1週間 運動チェック表

達成したら●を書きましょう。
(実践した回数を書いても！)

回数は
目安です

	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
<p>10~20回</p>  <p>つまさきあげ</p>							
<p>10~20回</p>  <p>かかとあげ</p>							
<p>10~20回 ずつ</p>  <p>ももあげ</p>							
<p>10~20回</p>  <p>ひざのばし</p>							
<p>10~20回</p>  <p>スクワット</p>							
<p>10~20 往復</p>  <p>こしひねり</p>							
<p>10~20回 ずつ</p>  <p>あーんー体操</p>							
<p>1日 20分</p>  <p>散歩</p>	