

タオルを使って運動してみましょう

寒さが厳しくなり、ご自宅でゆっくりとする時間が長くなって運動不足になっていませんか？
運動をしようにもどんな運動をしたらいいのかわからないという方もいらっしゃるかもしれません。
今回はおうちにあるタオルを使って運動のご紹介をいたします。
手軽に始められるのでぜひお試しください。

腕と指の運動



腕を伸ばし5本の指を使って掌の中へ手繰り寄せます。

手首と握力の運動



雑巾しぼりをします。
いつもと反対側にも絞って下さい。

手指の運動



タオルをくくって投げる。
・片手で投げて同じ手で受ける
・片手で投げて反対の手で受ける

地域のお宝 情報

『防災について考えてみませんか』

水害・土砂災害・地震。
災害はいつ起こるかわかりません。
「マイ・タイムライン」を作成し、
もしも…に備えて自分自身や家族が
とるべき行動を
あらかじめ決めておきませんか？



災害発生前の備えから
発生直後の初動まで
こちらでチェック

『知る』が備えの第一歩になります！



配架場所：西京区役所 地域力推進室
(Tel:381-7158)
※総務・防災担当にお声がけください。

—今月の事業所紹介—

介護付有料老人ホーム アスデンシア京都嵐山

落ち着いた「和」の佇まいと、
高級旅館のような快適さを目指した、
リハビリから看取りまで対応できる
24時間看護師・介護職常駐の施設です。



〒616-0016
京都市西京区嵐山上海道町75
ホームページ
<https://asdenhia.jp/kyotoarashiyama/>