

# いきいき通信

みなさん、お元気ですか？

先日、通いの場の活動を行われているグループを訪問した際、「一人ではできないけど、みんなであるから楽しくできるんだよね」「続けるって大事。おかげで足の痛みがなくなったよ」などといったお話をボランティアさんとしてしました。

今回は下記3点をご紹介します。みなさまの活動にお役立ていただければ幸いです。

まだまだコロナに気をつけて、楽しく運動して、いっぱい笑って、元気に過ごしましょう！！



## DVDの配付について



令和4年7月11日（月）に開催した「介護予防ボランティアフォローアップ研修会」にて、健康運動指導士の関谷日登美先生から教えていただいた運動をDVDにしました。

各団体に1枚お渡しいたしますので、ぜひ、復習や活動時にご使用ください。

※ DVDは各団体の代表者にお渡ししました。割れていたり、見られなかったりする場合は、羽島市社協までご連絡ください。



## 脳トレプリント第3弾

脳トレプリントを作成しました。

プリントは社協のホームページからもダウンロードできます。印刷が必要な場合はお気軽にご相談ください。

脳トレや運動のプリントの内容について、リクエストがありましたら、教えてください。



## 紹介

### 岐阜県レクリエーション協会 YouTube

岐阜県レクリエーション協会のYouTube公式チャンネルをご存知ですか？

新型コロナウイルス感染症をきっかけに、令和2年4月11日から動画配信をスタートされました。

例えば、「チョコパンのちょこっとレクリエーション」は、「しゅうまいジャンケン」や「足踏みグーチョコキパー」など、全部で15種類あります。

誰でも楽しく取り組める内容が配信されています♪

「岐阜県レクリエーション協会 YouTube」で検索



右記のQRコードからダウンロード



公式チャンネルの「ホーム」の右隣にある「動画」の中に、様々な種類のレクリエーションが公開されています。