

きたかみ

8月号

いきいき通信



発行日/令和5年7月吉日
北上市長寿介護課包括支援係
問い合わせ/72-8221(直通)

地域住民の特技を活かした ～住民グループの活動紹介～

市内各地では様々な住民グループが活動しています。今回は、地域の人財やあるものを活かして健康づくりに取り組むグループをご紹介します。

グループ名:美活8(イキイキ8)

◆活動日時:毎週火曜日 午前10時～

◆場所:江釣子8区自治公民館

◆内容:きたかみいきいき体操のほか、グループメンバーが紹介する様々な健康法にも取り組む、活動的なグループです。また、メンバーで話し合い、お花見、芋の子会等、季節の行事も楽しんでいます。

◆参加料:無料

体操前の体操!



きたかみいきいき体操の前に、
独自に制作したDVDで体操!

メンバーが知り得た健康法をご紹介します!



メンバーからいろんな健康法を聞くことができ
て楽しいです!

ラジオ体操もやります



夏の暑さに負けない!備える!ヒント

1 体温調節機能を保つ

汗をかく運動は、体温調節がしやすいカラダづくりに効果的です。毎日涼しい時間帯に30分程度のウォーキングなどをオススメします。

2 バランス良く食べる

1日3食、主食、主菜、副菜をそろえて食べましょう。

3 こまめに水分を摂取する

1日コップ7～8杯を目安に、のどが渇く前にこまめに水分摂取をしましょう。飲み物は、水や麦茶がオススメです。

4 暑さを避ける

室内ではエアコンや扇風機を上手に使い、24～28℃程度の室温で涼しく過ごしましょう。



体調の変化に備えて、緊急時の連絡先を周囲の人に伝えておくことで安心です。