

みくらじま 社協だより

第206号 令和7年8月25日

発行元: 社会福祉法人御蔵島社会福祉協議会
事務局: 御蔵島村福祉保健センター2階
☎: 04994-8-2508 (代表)
☎兼 Fax: 04994-8-2507 (仲里)
携帯 (夜間・休日対応): 080-6815-3476
E-mail: mikura-shakyo@chime.ocn.ne.jp
URL: <https://www.mikura-shakyo.com>

令和7年度 御蔵島村敬老祝賀会 について

敬老祝賀会を開催します。

どなた様もお誘いあわせの上ご来場ください。

- 日時 令和7年9月28日(日)
午後1時30分開演(午後3時閉演予定)
- 場所 開発総合センター 大集会室
- 出演 ☆ 御蔵島保育園
☆ 御蔵島小中学校
☆ 御蔵島吹奏楽部
☆ 御蔵島中学校バンドクラブ
☆ フラサークルワイワイ



※9月28日(日)朝8時30分より、センターにて会場準備を行います。ご協力お願い致します。

敬老のお祝いについて

日頃の感謝の気持ちを込めまして、65歳以上の方に『敬老のお祝い』をお配りいたします。

- 日時 令和7年9月11日(木) 午後 配達を予定しています。
- 対象者 65歳以上の村民全員(※ただし当日在島者に限り)
- 費用 無料
- その他 当日の9月11日に出島などでご不在な方はお手数ですが、社協(☎8-2508)までご連絡いただければ幸いです。



※敬老のお祝いは、お赤飯と慶事菓子とさせていただきます。

※敬老のお祝いの経費は、昨年度の歳末たすけあい募金の一部を活用させて頂いております。いつもご協力ありがとうございます。

【9月の元気教室】

9月の元気教室は、開発総合センターで開催します！
多くの皆様のご参加をお待ちしております！

場 所：開発総合センター娯楽室

申込不要
誰でも参加
OK！

開催日：9月 2日(火) 13:30~14:15
：9月16日(火) 13:30~14:15



内 容：詳しい内容は村内掲示板でお知らせします！

※雨天時等、往来に不安がある場合には送迎も可能ですので、お気軽にご相談ください。

※発熱・咳・倦怠感などの風邪の症状のある方はご遠慮ください。

 8-2507 仲里（宮原）

デイサービスのひと時

今年は台風の影響で花火大会、御神輿が中止になり残念でしたが、大きな被害もなく一安心でしたね。

デイサービスでは暑さが厳しくなる前、サクユリを見に長滝山入口までドライブに行きました。

道中にもたくさんのサクユリが咲いていて、長滝山入口ではちょうど見頃でした。利用者さんの誕生日のお祝いもして、楽しいドライブになりました♪

まだまだ暑い日が続きそうですので、体調管理に気をつけて元気に夏を乗り切りましょう！（井上）

こんにちは！今年の祭りは残念ながら本殿参拝や神輿巡行が中止となってしまいました。夜宮や BBQ で多くの方とお話しできて、とても充実した時間を過ごせました。来年、神輿担ぎをリベンジしたいと思っています！

今回は **＜姿勢改善に役立つセルフケア＞** をご紹介します。

前は「理想的な姿勢」と「かんたん姿勢チェック」についてご紹介しました。

姿勢が崩れる原因はいくつかありますが、その一つに抗重力筋（こうじゅうりょくきん：重力に負けず姿勢を保つ筋肉）の筋力低下があります。今回は、この抗重力筋を鍛えるための簡単な筋トレをご紹介します。

① 頸部の筋力トレーニング

→こんな方におすすめ：ストレートネック気味、頭が前にでやすい方

1. 椅子に座り胸を張り、軽く顎を引きます。
2. そのまま、頭頂を真上に突き上げるイメージで姿勢を保持します。
3. 10、20 秒と徐々に時間を延ばしましょう。

Point：首から身長を 1・2 cm 伸ばすイメージで行いましょう。



② 股関節（腸腰筋）・お腹のトレーニング

→こんな方におすすめ：腰が丸まりやすい方

1. ベッドに膝を曲げ、足を下ろした状態で仰向けに寝ます。
2. お腹に力を入れながら片足を持ち上げます。
3. 呼吸を止めずに、お腹に力を入れたまま 5～10 秒かけて下ろし、交互に数回繰り返します。

Point：腰を反らないように行いましょう。



③ 肩甲帯（僧帽筋）・背筋のトレーニング

→こんな方におすすめ：猫背気味、肩が前にでやすい方

1. タオルなどを両手で持ちます。
2. 肘を伸ばしてバンザイの形までゆっくり持ち上げます。
3. 頭より後ろまでゆっくり持っていき、上げ下げを数回繰り返します。

Point：できるだけ胸を張り、首が出ないように行いましょう。



いかがでしたか。

これらの運動は姿勢改善だけではなく、肩こりや腰痛の予防・改善にも効果的です。

日々のちょっとした時間に、ぜひ取り入れてみてください！（宮原）

☆御蔵島での生活やリハビリのことを SNS で発信中！ぜひチェックしてみてください！☆

X (旧 Twitter) /Instagram：東京の離島のリハビリスタッフ@平成医療福祉グループ(ritoreha_hmw)

note：離島の理学療法士 宮原 幸誠（東京都御蔵島 離島のリハビリ探検記）