

成増高齢者  
在宅サービスセンター

発行元  
For You  
社会福祉法人奉優会

社会福祉法人 奉優会  
板橋区立成増高齢者在宅サービスセンター

# なります通信

令和元年度 Vol.8

編集：成増高齢者在宅サービスセンター 宮原  
TEL 03-5383-1111

E-mail narimasu-day@foryou.or.jp

成増の70がこちら!



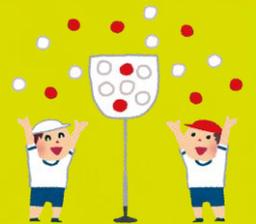
## かつぼれ & 落語 公演

ゆきんこ一座による



かつぼれかつぼれ 甘茶でかつぼれ♪の囃子詞でおなじみのお座敷芸『かつぼれ』をゆきんこ一座の方々が披露してくださいました。かぼちゃとなすが喧嘩をする踊りや、色っぽい姉さん踊りといった様々な踊りを楽しみました。踊りごとに、手ぬぐいを頭に巻くなど変わる見た目も面白かったです。合間の落語はテンポの良い語り口に聞き入ってしまい、見事な落ちに大笑い！次はどんな落ちが来るのか、わくわくしながら聞いていました。最後は鈴やマラカスなどを皆で持って、鳴らしながら一緒にかつぼれを楽しみました。成増センターでははじめての公演でしたが、「また見たい！」と大好評でした！！

# 成増運動会



自宅でかんたん♪

## リハビリコーナー

### リハビリコーナー

#### 【三角筋】～肩の筋肉のストレッチ～

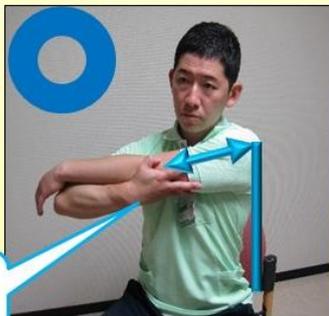
##### 効果

肩こり改善

可動域向上

ケガの予防

片手で反対の肘を持ち  
ゆっくり内側へ引きま  
す。



目標回数（1日）  
5～10秒×3セット

（注：回数は目安です）  
痛みがある場合などは  
無理せず中止して下さい。



体が回らないように  
しましょう。

『自宅でかんたんリハビリコーナー』  
我々、社会福祉法人奉優会～通所事業部  
内の機能訓練連絡会～から、自宅のできる  
簡単な体操を紹介いたします。  
ぜひ、ご自宅でもやってみて下さい♪

さて、3回目の今回は、三角筋のストレッチ  
です。片手で反対の肘を持って内側へゆっ  
くり引きます。肩のあたりの筋肉がぐーっと伸  
びていくのがわかりますね。肩こり改善や怪  
我の予防になります。イタ気持ちいいくらい  
が丁度良いですよ！

肘を引っ張る際に体が回ると、うまく三角  
筋が伸びないので、体が回ってしまわないよ  
うに注意しましょう。