

# ふまサロ通信

令和7年1月

作成者:池田町社協

## ~ココロ♡スマイル~

### 今年巳年！

特に今年は「乙巳(きのとみ)」で、柔軟性と適応力を象徴する「乙」と、再生と変化を意味する蛇を表す「巳」が組み合わさっているとのこと。

へビじゃないよ、いもむしだよ。



## 新しい年は、新しい自分へ！ダンスで健康効果！

レッツダンス！COCOROの翼！第1段！これから何回かにわけて振付の紹介をしていきますよ！ぜひ覚えてみてくださいね♪

### ~COCOROの翼 ダンスの健康効果~

全体的な効果として、ストレス解消、不眠解消、肩こり解消、血流促進、筋力アップ、代謝アップ、体幹強化、転倒予防、脳トレ、姿勢改善、バランス感覚の強化があります。

### 今回のテーマは、**ボックスステップ**！

「ボックスステップ」とは、4歩で足を四角形に動かすダンスの基本ステップのことです。ジャンルに関係なく、いろんなダンスに登場します。

- ①右足を左足の斜め前に出す
  - ②左足を右足の前からかぶせるようにクロスさせる
  - ③出していた右足を右後ろに引っ込める
  - ④左足を左奥に引っ込める
- このとき、右足と左足は横一列に並んだ状態になります。

### ボックスステップを上手に見せるコツ！

#### ポイント①【歩幅を変えてみる】

・足が絡まりそうな方は、今より大きく進んでみる。

・早く動けない、フラフラして軸が保てない方は少し狭い歩幅にしてみる。

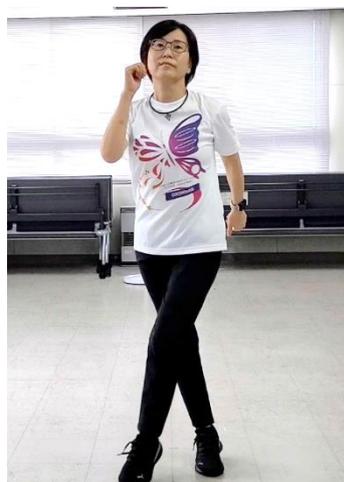
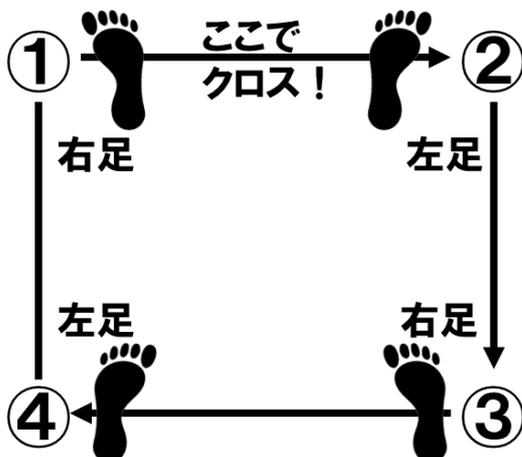
#### ポイント②【重心移動を意識する】

足先だけで踏まずに、足首の上をしっかり体重を乗せるように踏み込む。

#### ポイント③【つま先と膝の向きに注意！】

ポイント④【常に両肩を前に向ける】  
つま先と膝はなるべく正面を向いているようにしましょう。

鏡を見ながらカッコよく決めよう！



裏面もあります。

# 268枚のロコメールぬり絵が集合！

★ロコメールぬり絵企画にご協力ありがとうございました★



↑手洗い場横に常設しています。



新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい始めた令和2年5月より開始したロコメール。コロナ禍以前のように、外に出て楽しむ機会が増えたこと、そのきっかけをもっと増やしたいということから、令和6年9月26日に終了しました。そこで、終了に伴い利用者の皆様よりぬり絵作品を募集し、ロココモザイクアートチャレンジを行っていました。

モザイクアートの作成までには至りませんでした。268枚の作品が集まり、たくさんのロココをROCOCO2号店にて展示させていただいております。

ROCOCO2号店開館時(毎週月曜日と金曜日の9:30~16:00※12月30日~1月3日は閉館)はいつでもご覧いただけます。

ぜひロココのいろんな表情や皆様の色使いをお楽しみください。

ロココとロコメールを大切にしてください、ありがとうございました！

## 保健師さんたちのふまねっと健康教室 1月~2月の訪問日程！

1月23日(木)10:00~	旭1さくら会(労働会館) ふまねっと健康教室	保健センター:工藤さん (総合相談、介護相談)
2月25日(火)10:00~	9丁目町内会館 ふまねっと健康教室	保健センター:工藤さん (総合相談、介護相談)

お問い合わせ

〒083-0023 池田町西3条6丁目14-1 ふれあいセンター1階  
社会福祉法人 池田町社会福祉協議会(電話:015-579-2222)

QRコードを読み込む  
と社協のホームページに  
つながるよ。



表面もあります。