

# ふまサロ通信

令和7年4月

作成者:池田町社協

## ~ココロ♡スマイル~

### 3月は出会いと別れの季節♪

3月といえば・・・卒業シーズンですね！皆さんの卒業定番ソングは何ですか？ロココは卒業式で「旅立ちの日に」をよく歌いました♪

へビじゃないよ、いもむしだよ。



## ダンスで健康効果！第4段！まわせ！腰筋！！

レッツダンス！COCOROの翼！第4段！1～3段の振付、覚えていますか？過去の通信も振り返りながらやってみましょう！

### ~COCOROの翼 ダンスの健康効果~

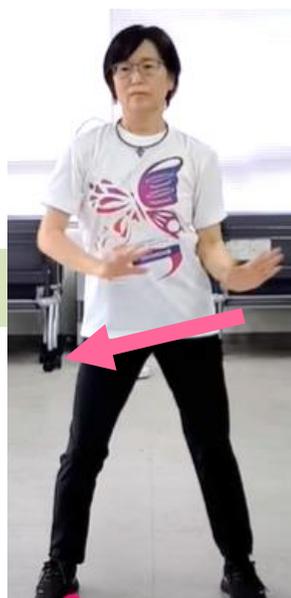
全体的な効果として、ストレス解消、不眠解消、肩こり解消、血流促進、筋力アップ、代謝アップ、体幹強化、転倒予防、脳トレ、姿勢改善、バランス感覚の強化があります。

今回のテーマは、**腰回し！**

ぐるぐると、腰を入れるように回す動作があります。腰を回すと腰回りの筋肉がほぐれて、股関節もほぐれます。下半身の血行が促され代謝もアップ！



①左腰をいれながら  
右に腕をまわします！



②腕をくるくる、  
1回転！



③腕の回転と反対向  
きに腰を入れよう！

裏面もあります。

再度お知らせ！

ROCOC02号店4月よりエルダー健康教室の時間が一部変更となります。

毎週月曜日 11:30～12:00 のエルダー健康教室が  
大人のディスコ教室～初心者向け～に変更となります！

【！！注意！！】

変更は4月7日(月)からです。

月曜日のみの変更となります。(金曜日 11:30～12:00 はエルダー健康教室を実施します。

月曜日 11:30～12:00 のエルダー健康教室はありません。



## 保健師さんからお知らせ！ 野菜で認知症予防！

元気に過ごすために、バランスの良い食事は大変重要！

みなさんは「炎症を抑える」、野菜たち、アブラナ科の野菜はご存知でしょうか？

### 代表的な野菜！

・小松菜 ・カブ ・大根 ・水菜 ・キャベツ ・チンゲン菜 ・ブロッコリー ・菜の花 など



この野菜たちは・・・

イソチオシアネート(ファイトケミカル)

が働いてくれています！



大根を食べてからい！！  
とを感じるのがこれ！

認知症の原因となるアミロ  
イドベータを減らす働き  
も！大根はおろして  
食べるのも Good！  
山わさびを擦るのも◎！  
(保健師渡部さんより)



### 影響① 解毒作用

→食中毒の原因の細菌をやっつけます！

### 影響② 炎症を抑える抗酸化作用

→体の酸化を予防、つまり「体のサビ」予防！  
血液をサラサラにする手助け等をはじめ、  
体の老化を抑えてくれます！

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。