

100年ライフを支える 膝ケア講座



イスに座って楽しく運動♪



毎日続けたい膝のセルフケア



「おどるポンポコリン」 に合わせてリズム体操♪

講座の締めくくりとして、音楽に合わせてリズム体操を行いました。参加者は楽しみながら、軽快なリズムに合わせて体を動かしていました。



6月22日、令和8年度シニアいきいきセミナーが開講しました。

第1回は「100年ライフのためのセルフ膝ケア講座」をテーマに、膝の痛みを予防・改善するための生活習慣や運動について学びました。講師は、施術室優しい手代表 東順子先生（美里町）です。

講師からは、膝の痛みを防ぐためには、お腹・太もも・おしりの筋肉を鍛えることや、日頃から正しい姿勢・歩き方を意識することが、転倒予防や健康維持につながるとお話いただきました。

実技では、椅子に座ったままできる体操や膝周りのケアに挑戦。参加者は講師の手本を見ながら、一つひとつの動きを確

かめ、正しい姿勢を意識して体を動かしていました。

また、膝周りのセルフマッサージでは、講師が一人ひとりのものを回りながら、お皿（膝蓋骨）の動かし方やマッサージのポイントを丁寧にアドバイス。

マッサージ後には、「全然違う！」「動きやすくなった！」と驚きの声上がるなど、効果を実感する様子が見られました。

読書や手芸などで長時間同じ姿勢を続けるときは、30分に1回を目安に体を伸ばすなど、日常生活で無理なく取り入れられる健康づくりのポイントも紹介されました。

笑顔あふれる雰囲気の中、自宅でも実践できる運動やセルフケアについて学ぶ講座となりました。



みんなで育てる、 わくわく社会体験

step. 2
畑の草取り



7月4日、わくわく社会体験のステップ2として、Gotoファーム（保手）で畑の手入れとじゃがいも掘りを行いました。

まずは、サツマイモの苗の周りの草取りからスタート。子どもたちはカマを上手に使いながら丁寧に草を取り除き、自分たちの畝が終わると、「こっちもやる！」と周りの草まで進んで取り除く姿が見られました。

また、一輪車で荷物を運ぶ作業にも積極的に挑戦し、協力しながら取り組む姿が頼もしく感じられました。

続いて、キタアカリ・アンデスレッド・とうや・メークインの4種類のじゃがいもを収穫しました。

土の中から次々とじゃがいもが顔を出すたびに、「大きい！」と歓声が上がり、かごいっぱいなるまで収穫しました。

最初は見分けが難しかったじゃがいもも、最後には見た目だけで品種を当てられるまでに。子どもたちの観察力に驚かされました。

収穫後は、フライドポテト作りにも挑戦。高学年の皆さんが包丁で半分に切り分けたじゃがいも

を、みんなで食べやすい大きさに切り、揚げ焼きにしました。

試食では、キタアカリならではの味や食感を楽しみながら、「おいしい！」「ホクホク！」と笑顔で味わっていました。

活動を終えて公民館へ戻ると、お土産のじゃがいもを大事そうに抱えながら、迎えに来た家族の皆さんにその日の出来事を笑顔で話す子どもたちの姿がとても印象的でした。

次回は、サツマイモ掘りと軽トラ市出店に向けた準備を予定しています。



大きなじゃがいもを発見



かごいっぱいのじゃがいもを収穫♪



包丁にも挑戦！

お料理に大活躍！

「腸活調味料講座」

～塩麹・醤油麹・甘麹～
3種の調味料づくり

2026. 9.27 SUN

シニアいきいきセミナー・女性セミナー・一般参加者合同で開催！

詳細は、8月中旬に全戸配布するチラシでお知らせします。

お楽しみに！

