



## 謹賀新年

2022年が皆さまにとって  
より良い年になります様に  
お祈り申し上げます



明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も新型コロナウイルス感染症の影響により臨時休館を行い大変ご不便をおかけいたしました。区といたしましては、長引くコロナ禍の中でも皆様が安全に健康で楽しくご利用いただけるよう、今後とも努めてまいります。

本年もどうぞよろしく  
お願い申し上げます。

### 年頭のご挨拶



高齢者地域支援課  
課長 菅野令子



しながわシニアネット  
代表 中澤 鐵

新年あけましておめでとうございます。皆様はどのような新年をお迎えになったのでしょうか。

この二年間新型コロナウイルス感染拡大の影響で、各種企画も実施見送り等、活動は大幅に制限せざるを得ず、不自由をおかけし大変残念に思っています。現在も予断を許さぬ状況ですが、必ず安全な日常が戻ってくるはずです。

健康に留意され一日も早く正常化し、今年こそ明るい年になるよう願っております。本年も宜しく  
お願い致します。

### パソコン&タブレット相談の再開

コロナウイルス感染拡大に伴い、休止していたパソコン&タブレット相談が12月より再開されました。

再開当初から沢山のお問い合わせがあり、区民の皆さんの期待が感じられるとともに関係者一同手ごたえを感じています



### 西大井・出石町会でスマートフォン出張講座



出石町会「デジタルデバインド是正事業」のお手伝いとして60歳以上のスマホ初心者を対象とした「スマホ教室」を令和3年11月13日・27日の二回各回2時間8名の受講者で開催しました。皆さん初めは恐る恐る「全くの初心者ですが」「迷惑をかけないでしょうか」と参加された方もおられましたが、2時間後には緊張が笑顔に変わり満足されてお帰りになりました。

# いきいきラボ関ヶ原 会員向け体操講座のご紹介

いきいきラボ関ヶ原では1月現在、会員様向けの体操講座が4種類7クラスあり、延べ約100名の参加会員が美容と健康の維持に楽しく活動しています。

コロナ禍でマスク着用のお写真ですが、お仲間のお顔と先生方からの一言を頂きました。また、現在若干名募集中の講座もあります。担当までお問い合わせください。

姿勢改善フィットネス講座 金曜日 10:00~11:30 須藤 講師



姿勢改善はフレイル対策にもなります。様々な体操で生活機能の維持向上を目指し、いつまでも元気に過ごせるよう皆で励まし合い、時にはメンバー同士で指導が入り口 毎週楽しく頑張っています。現在男性2名、女性17名の計19名。欠席者も少なく、クラスの皆がファミリーの様な和気あいあいとしたクラスです♪



スロー筋トレ講座 火曜日 13:30~15:00 水曜日 10:00~11:30 高橋 講師

長びくコロナ禍で運動する機会が少なくなり体重が増えた、足腰が思う様に動かなくなったとの声をよく聞きます。2022年はコロナに気を付けながら動きましょう！皆で動けばいつの間にか気持ちも身体も軽やかになります。



ストレッチ講座 月曜日 13:30~14:30 金曜日 13:30~14:30



私達が健康に生きる為には運動・栄養・休養の3つのバランスが大切です。健康は必ずしも年齢とは比例しないのです。自分の心と体の使い方健康をとり戻したり、加齢を遅らせる事が出来ます。月曜日、金曜日のストレッチ教室は無理なく、楽しく行っています。ぜひいらしてください。

健康ヨーガ講座 木曜日 10:00~11:30 14:00~15:30 三澤 講師

呼吸の衰えは心身の不調を招きます。  
ヨーガ = ポーズと思われがちですが、実は、何より大切なのは呼吸です。呼吸が体調のバロメーターになります。外見も中身も加齢と共に変化し、たとえポーズが出来なくても最後まで止めることがない呼吸を整えて、今、自分が出来ることを一緒にやりませんか！



## 編集後記

令和4年のお正月、東京は快晴に恵まれ清々しい新年を迎えられた事と思います。まだまだコロナの新種オミクロン株は不安の種ですが、スタッフ一同、より感染予防を心掛けながら皆様の活動のお手伝いをしていきたいと思っております。本年もどうぞよろしくお願い致します。

Y. IGETA