

基本スケジュール 到着後健康チェック。10時から入浴及び10時30分から体操。12時からのんびりと昼食。午後は野外の歩行やレクリエーションの後お茶会で解散(天候体調により適宜変更)

遊友館では皆さんの心身の健康を図るため、気功や操体法を取り入れた体操と、野外の歩行、充実した食事をこころがけています。

10月1日	水	写真展
10月2日	木	梅園
10月3日	金	狩野川公園
10月4日	土	六仙の里 二本杖試歩
10月7日	火	沖の原堤防 //
10月8日	水	沖の原堤防 //
10月9日	木	湯舟川公園 //
10月10日	金	志下浜 //
10月11日	土	親水公園 葦山城社 //
10月14日	火	室内飾り作り
10月15日	水	土肥松原
10月16日	木	土肥松原 二本杖試歩
10月17日	金	日切り地藏尊 //
10月18日	土	自然公園葦原観音 //
10月21日	火	牧の郷堤防 //
10月22日	水	狩野川公園、小原さん誕生会
10月23日	木	江之浦 トンネル探訪
10月24日	金	唄 ベンチサッカー
10月25日	土	志下浜
10月28日	火	生きプラ
10月29日	水	修善寺梅園
10月30日	木	長井崎中学
10月31日	金	梅園入り口

昔の学校のように坐骨で座る

立つ 歩く 坐る 寝るといふ人の動作で、坐る時間が最も長いでしょう。現代では正座よりも腰掛ける姿勢がほとんどです。犬猫と違い二本足の人間には、骨盤の中に「坐骨」と言われる骨があります。身体の重さをこの坐骨でしっかり受け止めるように座れば、背や腰が伸び、歩行姿勢も整い安定します。また腰痛や膝痛の多くは、日常の坐る姿勢のくずれが原因であることも珍しくありません。

坐骨はどこにあるのでしょうか。両手をお尻に当てたまま坐ると肛門の両側の出っ張っている骨が坐骨です。硬いイスに坐るとよくわかります。日頃からこの骨を立てるように坐りましょう。



ツボ押しを教わりました



土肥松原まで遠出しました



梅園までの1kmを歩きました

今月は二本杖歩行の練習をしてみました。本来はスキーの杖を応用した歩き方ですが、一本杖のように身体が左右に湾曲することなく、背筋が伸び身体の重心軸が安定します。身体のためには大変良いですね。

歩行の不安定な方や、膝や腰に痛みの出やすい方などには適しているようですが、手や腕に力のない方には不向きなようです。欠点は両手がふさがり、すりなどにつかまれないですね。また使わない時はじゃまになります。

