

# 住まいるカフェ 伝言板 第10回

開催報告とお役立ち情報

協力：新宿区社会福祉協議会

## 全日本柔拳連盟 高水先生 による 第10回住まいるカフェ：「フレイル予防にやってみよう！はじめての太極拳入門」

朝晩だいぶ冷えてきた11月になり、新型コロナウイルスの感染状況が若干増えている状況ではありましたが、「第10回住まいるカフェ」を会場13名、オンライン15名の計28名の参加者によって、開催いたしました。

当サロンは、講師及び、参加者が高田馬場にごぞいます貸会議とオンラインを繋いでのハイブリット形式での開催になっております。

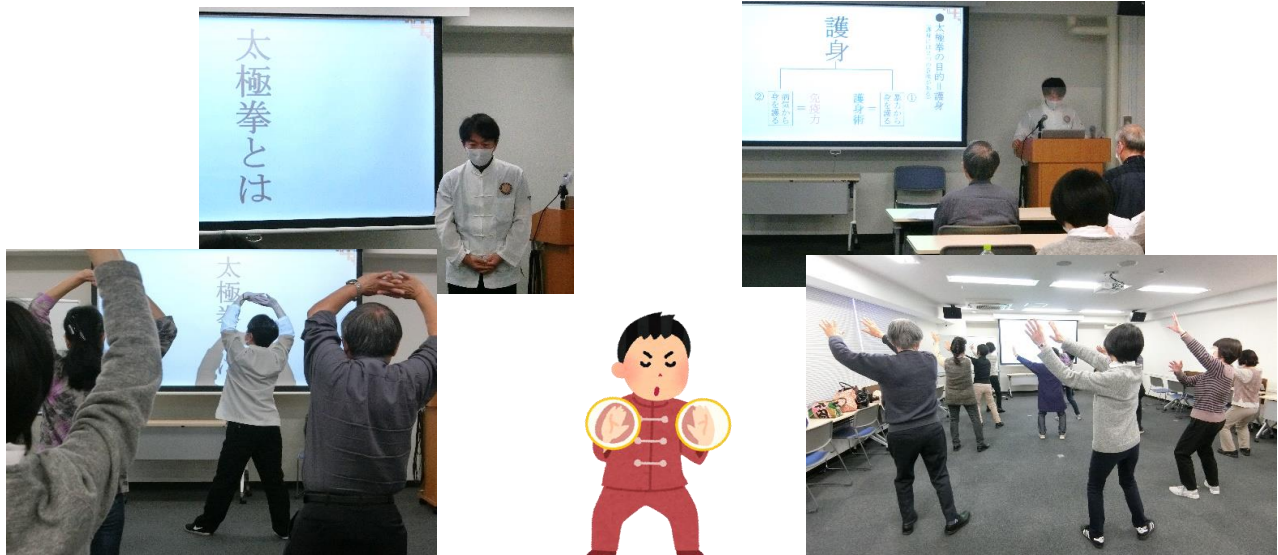
今回は、最近、耳にするようになり「フレイル」=身体的機能や認知機能の低下が見られる状態を予防すると言われていた「太極拳」をみんなで体験してみようということで全日本柔拳連盟の高水先生をお迎えし、ご指導いただきました。

まず、「太極拳」を行う前に、「抜筋骨」という身体全体の気の流れをよくするため、気功と太極拳の効果を高めるための準備運動から始めました。

「気功」は、正しい姿勢で、身体力を抜いて、行うのがコツ！初めは、1分程度でもかまわないので、毎日続けることでココロと身体がリラックスした状態になり、整うので是非、日常生活に取り入れたいと思いました。

そして、「太極拳」ですが、元々は”中国の武術の一種”で、99の型があるということです。そのうち、短時間ですが、4つの型も教えていただきました。最初は戸惑っている様子でしたが、最後は、高水先生から「皆さん、とても上手です。」とお褒めをいただき、楽しく充実した時間となりました。

とかく、時間に追われがちな毎日ですが、少しでもいいので生活に取り入れ、身体や心の機能低下を防げたらと思いました。



## 次回のテーマは・・・ 老後は、熱海 !! もいいかも？

= アクティブシニアにおすすめの「終の棲家」 =  
老後は「温泉が出るところでゆっくり！」と、  
お考えの方もいらっしゃるのでは？



そんな身近な「熱海」の”温泉四方山話”と  
アクティブシニアにこそ、お勧めしたい熱海の現状を  
お話していただきます。



話を聞いたら、  
早速、「熱海」に出かけたくなること間違いなし！

**ご家族やご友人を  
お誘いのうえ、ご参加ください。**

## 次回の住まいるカフェは・・・

2023年  
1/27  
金曜日

中銀インテグレーション(株) 神取 様 に教えていただきます。  
老後は、熱海もいいかも？  
「熱海」の温泉放浪記と現状について を開催します。

時間：10:00～11:30(9時30分開場)  
場所：ワイム貸会議室 高田馬場 3階(Room3D)  
新宿区高田馬場1-29-9 TDビル3F



※「PEACOCK STORE(ピーコックストア)」のある通りを  
「メガネスーパー」の方向に上り、信号を渡った角から  
2つ目のビルです。  
道路をはさんで、ビルの反対側には  
「しゃぶしゃぶバイキング：しゃぶ菜」があります。

**\* オンライン参加者募集！ \***  
Google meetを使ってオンライン住まいるカフェを体験してみませんか。  
参加ご希望の方は 1/20(金) までに [gu-jimu@jsb-g.co.jp](mailto:gu-jimu@jsb-g.co.jp) 迄メール又は  
TEL:0120-318-165「高齢者住宅情報プラザ」までご連絡ください。

参加希望の方の  
電話・メールを  
お待ちしております。