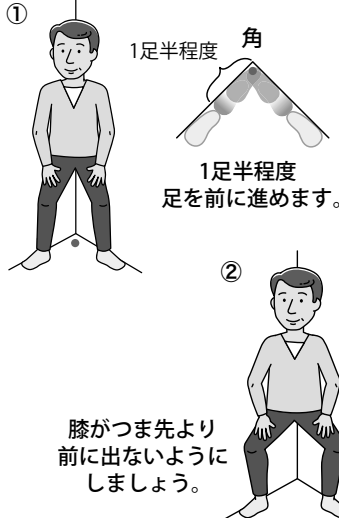




## 「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.6

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう！  
テレビを見ながらでもできますので、ぜひチャレンジしてください！  
一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

### かべ体操コーナースクワット



壁に寄りかかる方法もできます。その場合もコーナーと同じように、足を90度に広げ、膝がつま先より前に出ないようにして、ゆっくり曲げてゆっくり戻すようにしましょう。

- ①後ろに転倒しないように、部屋のコーナーを利用します。自然体で立ち、角から1足半ほど足を前に進め、ひろげ、お尻をコーナーに、膝と足を壁につけます。
- ②椅子に腰を下ろす要領で、膝が壁から離れないようにゆっくり曲げていきます。ゆっくり戻ります。(90度以上曲げないように)

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。  
また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

問地域医療対策課 ☎ 22-2279



手話で

# 〇〇をやってみた!

手話を動画で見られます



「お疲れさま」「さようなら」

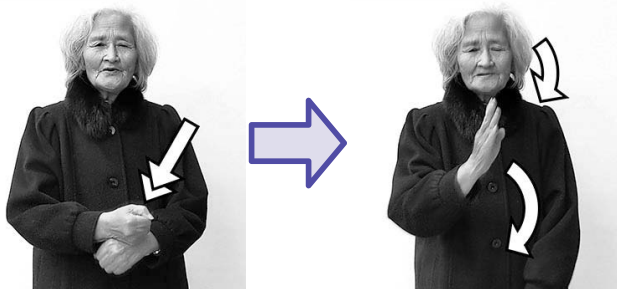


#### 見慣れた表現

手話の表現の中には、聞こえる人が日常生活で使うジェスチャーもごく少数含まれています。  
覚えやすい表現はどんどん使ってみましょう。

いろいろなことばを手話でやってみます！  
上のQRコードを読み込んで、手話動画もぜひご覧ください。

#### 「お疲れさま」



右手拳の小指側で左腕を2回たたきます。次に、顔の前で右手を斜めに構えて少し前へ出し、同時に頭を下げます。

#### 「さようなら」



5指を広げた右手掌を前に向け、顔の横で振ります。