



～あなたとわたしの羅針盤～

しもふなかコンパス

Vol.2

2020



しもふなが
オリジナル

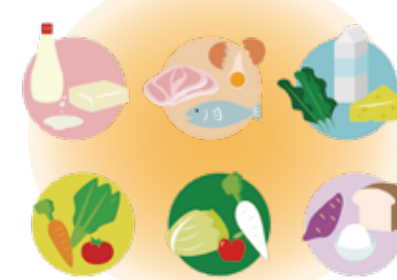
特集

次ページ

完成！しもふなかコンパス体操

—自宅でもできるちょっとした運動で身体を守ろう—

バランスの良い食事



お口を清潔に



困ったときには相談を



地域包括支援センターしもふなか

家族や友人とのささえあい



運動のほかに

大切なことがあるよ



元気はっつ

しもふなか

監修：小林博子（ひまわりメンタルクリニック）



片足で靴下が
はけますか？

いいえ

運動しよう！
体を動かし
足腰を鍛えて

はい

たくさんとさきいが
食べられますか？

いいえ

よくかみ
よく食べ
やせないように

はい

楽しいな！と
集中できること
持っていますか？

いいえ

参考に
してね



はい

1日1回以上
笑っていますか？

いいえ

笑いは副作用のない薬！
最高の鎮痛剤！
嚥下機能の低下も防ぎます

この冊子は
地域包括支援センター
しもふなかで
配っています

はい

おめでとうございます！
あなたは元気はっつ素敵な日々を送られています♪

しもふなかコンパス メンバー（50音順）

小田原鍼灸マッサージ師会・唐木整形外科・かもの宮薬局・学研ココファン・行政書士中條尚事務所・ケアプラン青龍・下府中地区社会福祉協議会・下府中地区自治会連合会・下府中地区地域福祉コーディネーター会・下府中地区ボランティア会・下府中地区民生委員児童委員協議会・下府中地区老人クラブ連合会・ジョイヴィレッジ・西本歯科医院・ひまわりメンタルクリニック・福井内科消化器科クリニック・へいあんホームケア小田原・Y・M企画

地域包括支援センターしもふなか・小田原市高齢介護課・小田原市社会福祉協議会（2020年6月発行）

Let's Try!

Part 1 肩編

しもふなガコンパス体操

- 無理をしない
- 息を止めない
- 肩や腰、膝に違和感があるときは中止
- 治療中の疾患のある方は主治医に確認

監修：唐木整形外科 理学療法士
矢部 則明

音楽：しもふなガコンパスのうた
作詞・作曲 こばやし ひろこ

Swing! (♩=♩♩)



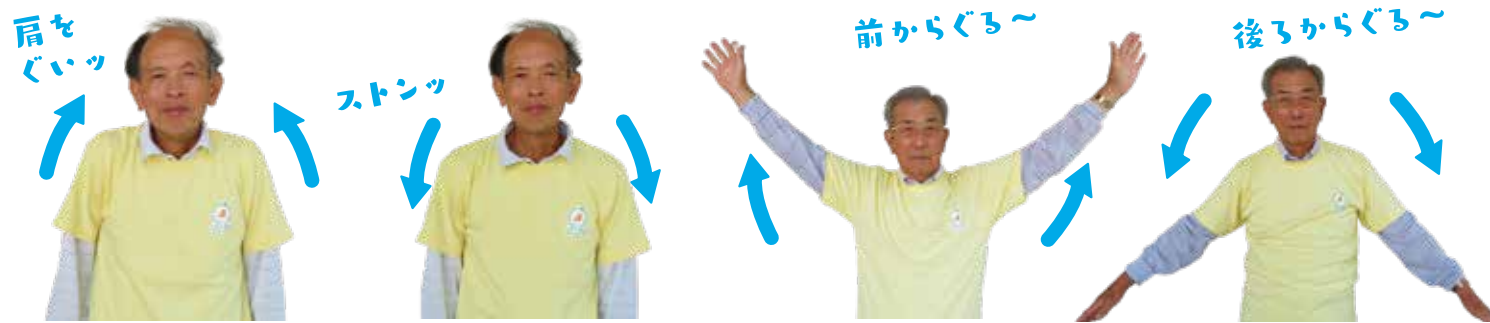
mf

頭を自由に動かします

しもふなガコンパスの
メンバーが
体操を紹介します



「コンパス」でなんのこと？ らしんばんのことだよー



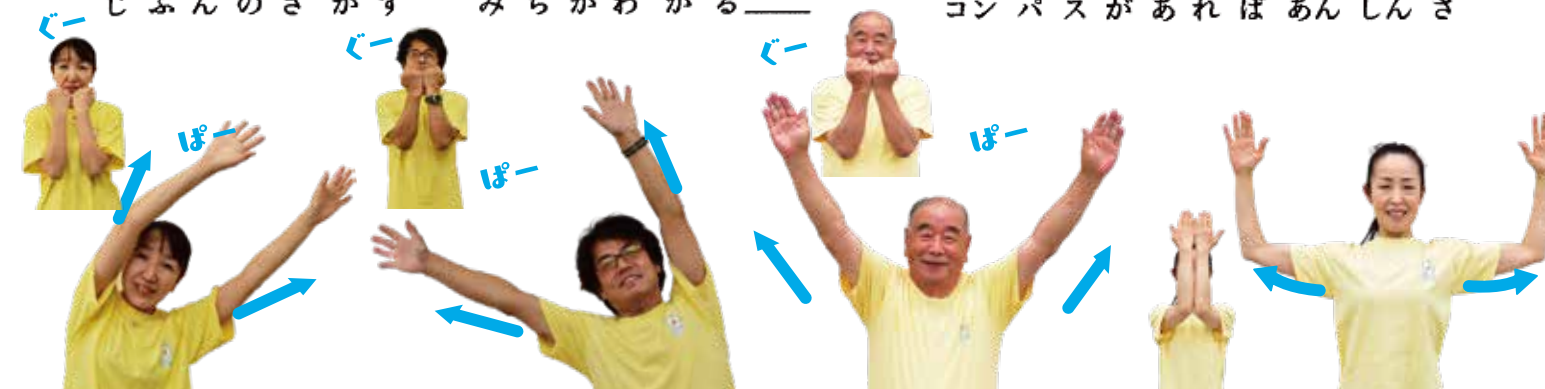
らしんばんでなに？ ふねやひこうきでー とうざいなんぼく



しめしてー くれるものだよー コンパスがあればあんしんさ



じぶんのさがす みちがわかるー コンパスがあればあんしんさ



なやんだときにそうだんできるー しもふなかのコンパス



しもふなガコンパス さいごに深呼吸～

