

## 阿木高校生が阿木地区のひとり暮らし高齢者に 「健康カード」をプレゼントします

阿木高校4年次生保育・福祉コースでは、高齢者の健康にとって運動と食事が大切であることを学んできました。その学習成果として制作した「健康カード」を、阿木地区のひとり暮らしの高齢者にプレゼントします。

### ■日時

令和6年2月5日（月曜日） 13時30分～（10分程度）

### ■場所

中津川市立阿木高等学校 会議室（中津川市阿木119）

### ■制作者

阿木高等学校 総合生活科 4年次生保育・福祉コース 3人

### ■内容

阿木地区社会福祉協議会ひとり暮らし高齢者ふれあい食事交流事業「配食サービス」のお弁当とともに、阿木高校生が制作した「健康カード」を阿木地区のひとり暮らしの高齢者75人に配っていただくため、民生委員の代表者に手渡します。

### ■健康カードとは

健康維持のために、毎日運動を継続していただくことを目指し制作したカードです。

①右肘で左膝を  
タッチ



②左肘で右膝を  
タッチ



腸と  
背骨の  
刺激

④貧乏ゆすりで血行を良くしよう



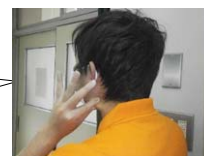
ポイント  
気持ちよく動かす

③踵を落として骨を強くしよう



ポイント  
高く上げる

⑤顎下引っ張り、唾液出して風邪  
予防しよう



ポイント  
唾液が出る場所  
を見つけながら

阿木高校総合生活科4年次生保育・福祉コース

お問い合わせ先

中津川市立阿木高等学校 総合生活科 担当者：曾我  
電話：0573-63-2243