



わだい咲き撮り

まちのわだい

有事に備えて 越生保育園で防災訓練が行われました

9月2日、越生保育園で防災訓練が行われました。これは、園内で地震から火災が発生したことを想定して行われたものです。当日は、避難訓練や消火訓練、消防署員による説明を受けました。

園児たちも、消防署員の説明を熱心に聞き、有事の際の避難や消防車両について勉強しました。

▶消防署員の話熱心に聞く園児たち



これから交流を深めていきます 睦沢町長が来庁されました

9月14日、千葉県睦沢町に7月から新しく就任された田中町長が来庁されました。睦沢町とは、平成30年に相互交流の協定を締結し、お互いの地域資源や特性を活かした交流をしています。

今後もこの貴重な関係を大切に、末永く交流を続けていきます。

▶田中町長（睦沢町）と新井町長



1歳のお誕生日プレゼント（8月生まれ）



◀青木湊くん



◀伊藤玲斗くん



◀成野嶺くん



◀深沢悠介くん

洪水浸水想定区域・水害リスク情報図が公表されました

令和2年5月、埼玉県が管理する河川の「洪水浸水想定区域・水害リスク情報図」が公表されました。

越生町内を流れる河川区間の洪水浸水想定は、この「水害リスク情報図」として埼玉県ホームページで公開されていますので、ご確認ください。



▲水害リスク情報図



問 総務課 自治振興担当 内線 216

【コロナに負けるな！家族で出来る 家トレ講座】

横になってできるストレッチ

朝、起きたときや夜寝る前などに行うことで、体の緊張をほどきリラックスできる体操です。なかなか体操する時間を作れない！という方も、まずは時間を決めずに“やってみる”ことが大切です。ちょっとした時間をみつけてやってみましょう。

ポイント！

- ゆっくりと楽に呼吸をしましょう。呼吸が止まらないようにしましょう。
- 気持ちよい程度でおこないましょう。
- 朝行う時は、①から⑦・夜行う時は⑦から①へ順番を変えておこないましょう。
- 痛みがある場合は、運動を中止しましょう。
- 好みにゆったりとした音楽やラジオなどをかけて行うことも効果的です。

①仰向け伸び

仰向けに寝て、ゆっくり呼吸しながら全身を伸ばします。
深呼吸をしながら何度か繰り返しましょう。



②仰向け腰ひねり

仰向けの状態で片足を90度に曲げゆっくりと床に近づけます。反対側も同様に行いましょう。

③両膝かかえ

仰向けの状態で両足を曲げ、膝をかかえます。



④手足ぶらぶら

仰向けの状態で両手と両足を上げ、気持ちよい程度にゆっくり振ります。
力を抜いてぶらぶらします。



⑤上体起こし

うつ伏せの状態ですて肘が90度になるように上半身を起こし、やや上を向きます。

⑥手足支持からだそらし

両膝は曲げ、両手は楽に前に伸ばし伸びをします。



⑦手のひら返し伸び

あぐらをかいて座り、両手を組んで手のひらを天井に向けてゆっくり伸ばします。
深呼吸をしながら何度か繰り返しましょう。

