

コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

12月に入り、寒さが増してきました。寒くて動くのが億劫になってくる季節です。

今月は、指先の強化をしていきましょう。また、「握力は脚力に比例する」というデータも出ています。最近、ペットボトルのキャップを開けるのが大変だな、などと感じている方はいませんか。少しずつ、日常の中で握る動作を取り入れ、握力を鍛えましょう。

雑巾しぼり

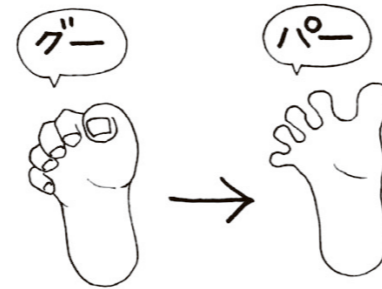
雑巾を絞るように片方の手を時計回りに、反対側も同様に絞りましょう。

※血圧などにも影響がでます。呼吸は止めずに無理なく行いましょう。



手足指体操

足と手の指を中央にギュッと寄せ握ります。そのあとで、できる限り開いてパーにします。これを繰り返しましょう。



岡地域包括支援センター ☎292-5505

ア 越生町観光協会と越生町特産物加工所が出店 サカストリートテラスに出店しました

11月7日、都市間交流先である朝霞市で開催されたASAKA STREET TERRACE 2021に越生町観光協会ならびに越生町特産物加工研究所がブースを出店しました。元氣百梅や柚子七味等を販売し、越生町の宣伝を行いました。



▲越生町のブースに立ち寄る富岡朝霞市長

秋 第109回、10月3日、10日 季ソフトボール大会

- 優勝 大満
- 準優勝 黒山
- 第3位 越生東一
- 第3位 上野二



▲優勝した大満チーム

コ 埼玉県との連携事業 コロナウイルスに関する覚書を締結しました

10月27日、新型コロナウイルス感染症の自宅療養者への生活支援のための覚書を埼玉県と締結しました。

事業の内容は、生活支援が必要な方の個人情報が県から町に提供され、その情報をもとに、町が自宅療養をしている方のご自宅にパルスオキシメーターや食料などの生活必需品をお届けします。

今後も、県との連携を深めながら、安心して自宅療養ができるよう支援してまいります。



▲新井町長と大野知事

1歳のお誕生日プレゼント (9月生まれ)



▲若林大志くん



▲島田美織ちゃん



▲土井結翔くん