

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

最近、つまづいた時にバランスが取れずに転倒していませんか。特に何も病気はないのに、バランスが取れず転んでしまったな、開眼片足立ちなどのバランスは、苦手だなと感じている方もいると思います。バランスをとる練習をして体幹を鍛え、いざという時にバランスが取れるようにしましょう。

片足立ちの練習

※注意点※

- 必ず、安定した机や壁などつかまるものがあるところでやりましょう。
- 周りに物（タオルやボール、家具など）は落ちていないか環境の確認しましょう。
- バランスを崩して身体が揺れたり、足をケンケンしてしまうようであれば、安全のためにすぐに両足を床につきましょう。



最長、60秒でどのくらい立ち続けることができるかを確認します。慣れてきたら、反対の足でも立つことができるようにやってみましょう。片足立ちの練習を続けることで、立てる時間が長くなっていくと思います。無理なく実施してみましょう。

園地域包括支援センター ☎292-5505

おだい 咲き撮り

生 碧ダイヤが旬に 梅の販売が行われました

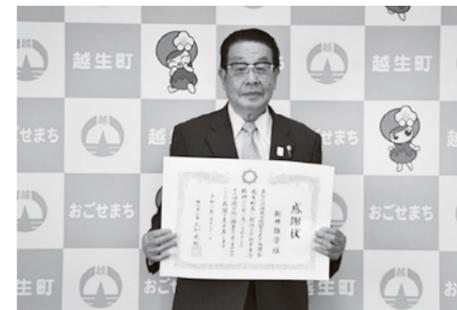
6月13日に、うめその梅の駅でJAいるま野越生支店梅部会による生梅の販売が行われました。越生べに梅や白加賀などが販売され、盛況に終えることができました。*当日は検温の実施やマスク着用・ソーシャルディスタンスの確保を来場者にお願ひし、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に努めました。



▲生梅の販売会の様子

新 ご功勞に敬意を表します 井前町長に感謝状が贈られました

このたび、新井雄啓前町長に対し、埼玉県知事から感謝状が贈呈されました。これは、同氏が、平成25年から2期(8年)に渡り越生町長に奉職し、地方自治振興のために尽くされたことが評価されたものです。



▲感謝状を手にする新井前町長

春 第108回、4月25日、5月9日 季ソフトボール大会

- 優勝 黒山チーム
- 準優勝 大満チーム
- 第3位 西和田チーム
- 第3位 ミドルチーム



▲優勝した黒山チームのみなさん

越 第42回、5月21日 生町交流会ゴルフ大会

- 優勝 福田 行男さん
- 準優勝 山崎 公康さん
- 第3位 八木原保之さん



▲優勝した福田さん

1歳のお誕生日プレゼント(5月生まれ)



▲松本和香ちゃん



▲高山璃和ちゃん



▲石川湊斗くん