

コロナに負けるな!

家族で出来る 家トレ 講座!

新型コロナウイルス感染症の影響で普段に比べて活動量が低下していませんか。災害などで、「動かない」(生活が不活発)な状態が続くことにより、心身機能が低下して「動けなくなる」ことを、生活不活発病(廃用症候群)と言います。災害や風水害の時に聞いたことがある方も多いかと思います。また、感染拡大予防のため、3つの密「換気の悪い密閉空間」「多数が集まる密集場所」「間近での会話や発声をする密接場所」が重ならないように工夫する必要があります。運動する場所も工夫し、意識的にからだを「動かす」ことが大切です。

◆運動を始めるその前に◆

- 体調を確認しましょう
- 水分はこまめにとりましょう
- 安全な場所で行いましょう
- 無理せずに体調が悪くなってしまった時は運動を中止しましょう

◆運動のポイント◆

- 呼吸を止めずに行いましょう
- 数を数えながらゆっくりと行いましょう
- この運動は、逆の順番(⑤~①)で行うことで整理運動になります。

①のびる

足を肩幅に開き地面にしっかりとつけ、腕をあげます。さらに上に伸びます。しっかりと伸びたら、ゆっくり腕を下ろしましょう。深呼吸をするようなイメージです。慣れてきたら少しずつ勢いをつけて行くと運動強度があがります。



②まげる

足を肩幅に開き地面にしっかりとつけます。右手を腰にあて、左腕を上にあげます。ゆっくりと左腕を右側に倒しましょう。反対側も行いましょう。



③ねじる

ウエストからからだをねじります。右・左と交互に繰り返しましょう。足や膝を柔らかく使いましょう。



④まわす

腕をまわします。肩甲骨から動かすように意識しましょう。内回し、外回しを行いましょう。他に、手首や足首を回すことで転倒予防にもつながります。



⑤はずむ

その場で足踏みをしましょう。歌を歌いながら行い気分もリフレッシュしましょう。腕をしっかりふると、全身を動かせます。



この運動は立位でも座位でもできます。
※椅子の上で行う場合は以下の点に注意して実施してください。

- 椅子は背もたれのあるものを選びましょう。
- 回転する椅子は危険です。
- 椅子に座った時に地面に足がしっかりとつく椅子を選びましょう。

☎地域包括支援センター

TEL 292-5505



わだい咲き撮り

まちのわだい

越生消防団第三分団 詰所引渡式

越生消防団第三分団詰所（黒岩区）が建て替えられ、3月22日に引渡式が行われました。災害時は、新しくなった詰所を拠点としてさらに活躍されることを期待します。

▼三分団員のみなさん



医療・福祉の更なる連携を目的に 連携協定を締結しました

3月27日、埼玉医科大学及び埼玉医療福祉会（ハピネス館）と連携・協力に関する協定を結びました。この協定を機に、医療・福祉・介護の充実など地域医療の更なる連携を図ってまいります。

▼協定を締結しました



ライオンズとの距離が近くなる◆ 埼玉西武ライオンズとフレンドリーシティになりました

3月24日、埼玉西武ライオンズと連携協力に関する基本協定を結びました。ライオンズのOBが越生町の小学校に訪問して交流を深めたり、野球教室をしたりすることを予定しています。また越生町の小・中学生、園児のみなさんをライオンズ主催の公式戦にご招待します。※今年度は新型コロナウイルスの感染拡大に伴い招待券の配布は中止となりました。

▼締結式の様子



〇越生町選挙管理委員会委員が選任されました

越生町選挙管理委員会委員に、森田昌文氏、金子典子氏、山口豊氏、原陽子氏が選任され、委員長に森田昌文氏、職務代理に山口豊氏が就任されました。

任期は、令和2年3月27日から令和6年3月26日までです。



1歳のお誕生日プレゼント (3月生まれ)



▲塚越 えまみ 笑真実ちゃん