

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

夏も本番。暑い日が続きます。暑さに身体がついていかない、など感じていることはありませんか。こまめな水分補給と、十分な栄養補給、たんぱく質を摂り、休息をして体調を整えましょう。

水分は、できるだけミネラルの豊富な麦茶やスポーツドリンクを飲みましょう。運動をするときは、暑い時間帯は避けて涼しい時間帯やエアコンを使って環境を整えて行いましょう。

今月は、強い足づくりを目指して足の筋トレをご紹介します。

足の運動は、腹筋を鍛えることにもつながります。転倒に注意して、必ずつかまって行いましょう。ゆっくり行うことが大切です。往復で10秒程度の速さで行いましょう。

もも上げ

椅子につかまって立ちます。
足を膝の高さぐらいにゆっくり上げます。
ゆっくり下ろしましょう。
転倒に注意して行いましょう。



足を後ろに引く動作

椅子につかまって立ちます。
足をまっすぐ後ろにゆっくり引きます。
上体が前に倒れないように注意しましょう。



膝伸ばし

椅子に背筋を伸ばして座ります。
床から片足をゆっくり上げて伸ばします。
伸ばしたらゆっくり下ろします。繰り返しましょう。
慣れてきたら、膝の間にタオルを挟み、タオルが落ちないようにして行ってみましょう。



園地域包括支援センター ☎292-5505

黒 古式豊かな伝統行事 山三滝滝開き

7月4日、黒山三滝で滝開きが行われました。本年は、新型コロナウイルス感染拡大を防止する観点から、道中参進は行わないで、最少の関係者で観光客の安全と山野の鎮守を祈願しました。



▲滝清めの儀（女滝で）

オ 聖火ランナーの後方を走りました オリンピック聖火リレーサポートランナー

7月8日、川越市で東京2020オリンピック聖火リレーが行われました。抽選で選ばれた越生小学校4年生の及川陽菜さんがサポートランナーとして走りました。



▲新井町長とサポートランナーの及川陽菜さん

退 長年にわたり、ありがとうございました 任保護司に感謝状を贈呈

今村夏樹さん(如意東)、堤幸子さん(如意)が保護司を退任され、町と法務大臣から感謝状、記念品が贈られました。

今村さんは、平成19年に保護司に選任されて以来、14年にわたり、更生保護活動に携わりました。

堤さんは、平成21年に保護司に選任されて以来、12年にわたり、地域福祉の向上と犯罪のない明るい社会の実現のために尽力されました。長年にわたり、ありがとうございました。



▲左から今村夏樹さん、堤幸子さん

1歳のお誕生日プレゼント(6月生まれ)



▲高澤稜色ちゃん



▲荻谷咲那ちゃん



▲恵子昕ちゃん