

台風被害からの復興 道灌橋の開通式が行われました

11月6日に建康寺と梅園小学校を結ぶ道灌橋の開通式が行われました。令和元年東日本台風で被災し、通行止めになっていました。

今後も、人道橋として小杉地区の住民の皆様をはじめ、観光振興など地域活性化に寄与することが期待されます。

▼道灌橋開通式の様子



12月中に完成予定 越生駅すてきな交流拠点整備事業 進捗状況

西口駅前の建築工事状況です。

【10月30日現在】

▼すてきな交流拠点正面



工事期間中、町民のみなさまには大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

命の大切さや思いやりの心を養うため 人権の花運動が行われました

11月10日、越生小学校で人権擁護委員の金子典子さんと新井良二さんによる「人権の花運動」が行われました。子どもたちは協力し合いながら、プランターにパンジーとビオラを植えました。

▼金子委員と越生小学校児童の活動の様子



第7回、11月7日 町民親善グラウンドゴルフ大会

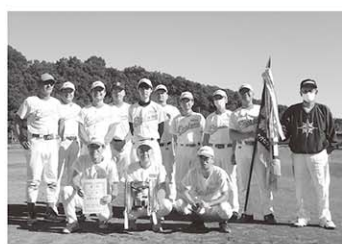
優勝 山崎照蔵さん
準優勝 深田和枝さん
第3位 吉澤一雄さん



▲左から深田さん、山崎さん、吉澤さん

第107回、10月18日、25日 秋季ソフトボール大会

優勝 越生東一
準優勝 西和田
第3位 大満
第3位 黒山



▲越生東一チームのみなさん

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が広まり、外出自粛など制限された中で活動することが求められ、町でも5月から広報にて家でできるトレーニングとして広報に掲載してきました。みなさん、家で筋トレなど時間を決めて動くことはできていますか？

今回は、運動をどのように習慣化していくかをお伝えしたいと思います。

筋トレなどトレーニングは、継続することが大切です！

- ・「毎日やる」と決めつけず、「週2～3回」の実施にしましょう。休む事も大切です。
- ・いきなり回数を増やして頑張るのではなく、少しずつ回数を増やしましょう。
- ・「もうちょっとできそうだな。」という気持ちで1日の運動はやめましょう。
- ・カレンダーに運動をした日をチェックすると達成感を感じられます。ご自身でチェックリストを作成して、好みのものでモチベーションを上げることも効果的です。

今までにご紹介した運動の中から、ステップアップのための運動をご紹介します。

つま先かかと上げ



足の横あげ



スクワット



細かい運動のポイントは、以前の広報をご覧ください。

- ステップ1**
- ・つま先かかと上げ10回
 - ・足の横上げ10回
 - ・スクワット5回

ステップ1

ステップ2

- ・つま先かかと上げ15回
- ・足の横上げ10回
- ・スクワット10回

ステップ3

- ・つま先かかと上げ15回
- ・足の横上げ15回
- ・スクワット10回
- ・その場で足踏み

このように、少しずつ強度を上げていきます。無理のない運動を心がけましょう。