



わだいなさきとりに

まちのわだいな

越生梅林梅まつり

コロナ禍で規模縮小の開催

2月13日(土)～3月21日(日)まで、越生梅林で梅まつりが行われました。今年は、イベントやミニSLなどが中止され、規模を縮小しての開催となりました。



統計調査功労者表彰

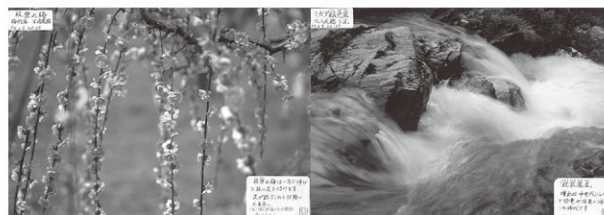
おめでとうございます

このたび、佐藤得子さん(小杉)と森村信子さん(堂山)が農林水産大臣表彰、望月八重子さん(黒岩)と佐野秀夫さん(上野一)が埼玉県知事表彰を受賞されました。受賞されたみなさんは各種の統計調査において、正確かつ円滑な統計事務に従事され、その功績が認められました。

観光案内用写真を寄附いただきました

ありがとうございました

観光案内ボランティアの佐野秀夫さん(上野一)から観光案内用写真(カラーワイド四ツ切)を160枚ご寄附いただきました。ご寄附いただいた写真につきましては町の観光PR等の貴重な資料として、有効に活用させていただきます。



▲寄附いただいた写真

1歳のお誕生日プレゼント(2月生まれ)



◀ 新井 優ちゃん



◀ 小林 洗希くん



◀ 荒川 紡実ちゃん



◀ 江原 玄くん



◀ 丸山 璃恋ちゃん



◀ 横田 帆香ちゃん

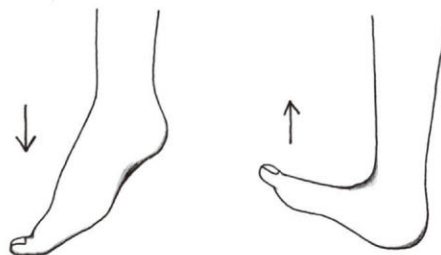
コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

今月は、足（足関節）についてご紹介します。

足首は、比較的小さい骨と太くて短い靭帯で成り立っており、体重を支える部分となります。足首を柔らかくすることで、歩行時などつま先を上がりやすくなるなど、転倒予防に効果的です。また、足首を温めることで冷えの予防につながります。

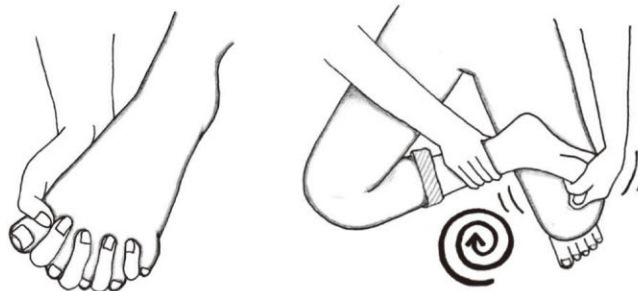
足首ストレッチ

1. 椅子か床に座ります。
2. 足の甲を伸ばしたり、身体に近づけたりして伸ばします。



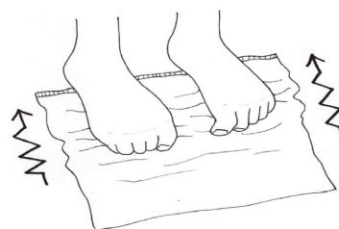
足首まわし

1. 椅子か床に座ります。
2. 片方の足をもう片方の大腿の上に乗せます。
3. 手の指を足の指の間に挟み足と手で握ります。
4. 左右に回しましょう。



タオルたぐりよせ

1. 椅子に座って行いましょう。
2. タオルの上で滑らないように気を付けましょう。



運動中は呼吸を忘れないように、痛みがある場合などは無理せず行いましょう。運動できた日は、カレンダーに印をつけましょう。

高齢者の方でもできる家トレの広報特集を始めて1年になりました。去年と比べて身体の調子はいかがですか？この特集が少しでも皆さんの身体の調子を整えることにつながっていたら嬉しいです。新しい生活様式に合わせた活動ができるようにしましょう。

☎ 地域包括支援センター ☎ 292-5505