

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

少しずつ暖かい陽気になってきましたね。外を歩いてみようかな、と思う方も増えてきていると思います。感染予防に取り組みながら行いましょう。

今日は、^{ちょうようきん}腸腰筋についてご紹介します。

腸腰筋は、上半身と下半身をつなぐ筋肉です。いわゆる、インナーマッスルと呼ばれます。腸腰筋を鍛えることで、骨盤が安定し姿勢の保持・改善や転倒予防に効果的です。

ポイント！ 呼吸は止めないで行います。
週2～3回を目指して運動しましょう。

足の付け根を縮める

椅子に座ります。
片足を胸に引き寄せ抱えます。
ボールを挟み、ボールをつぶすようにしましょう。
反対側も同様に行います。
ボールを使う場合は、柔らかいものを使います。
タオルでも代用できます。



足の付け根を伸ばす

椅子に図のように座ります。
背もたれと逆側にある足を後ろに伸ばします。
背筋をなるべく伸ばしましょう。
反対側も行います。



岡地域包括支援センター ☎292-5505



おっぴなぞ公園に花壇を製作しました

ありがとうございます
おっぴなぞ公園に花壇を製作しました

～創立30周年記念事業～

越生町地域づくり推進協議会は、創立30周年を迎え、記念事業として上野東地区の「おっぴなぞ公園」に花壇を製作しました。

今後も地域づくり推進協議会で四季折々の花を植え、町民の皆様に楽しんでいただける憩いの場を目指して参ります。是非お立ち寄りください。



▲越生町地域づくり推進協議会のみなさん



埼玉県行政書士会・越生町 災害協定を締結しました

町は、3月26日に埼玉県行政書士会（会長：関口隆夫氏）と「災害時における被災者等支援の実施に関する協定」を締結しました。

災害発生時、同会は町に行政書士を派遣し、罹災証明など各種手続きに関する相談を行います。本協定の締結により、被災時における各種手続きの円滑化を図ります。



▲関口会長（埼玉県行政書士会）と新井町長

1歳のお誕生日プレゼント(3月生まれ)



▲ Ayra Ameerah Ahmed ちゃん



▲ 伊藤愛真ちゃん