



わだい咲き撮り

ありがとうございます 葉牡丹を植栽していただきました

11月下旬、越生町ラジオ体操連盟の中央公民館ラジオ体操会のみなさんが、中央公民館駐車場入口に葉牡丹を植えてくださいました。葉牡丹の写真は28ページ「花鳥風月」に掲載しています。



◀中央公民館ラジオ体操会のみなさん

デザインから50年を記念して 越生中学校に大校章を寄贈

昭和46年越生中学校新校舎が完成した当時に、母校の校章をデザインした鹿下在住の酒本春雄様が、デザインしてから50年目にあたる今年、校舎壁に金属製の校章を寄贈されました。



◀寄贈された校章

第10回、11月20日 越生町行政区対抗ゴルフ大会

団体戦 (グロス)
優勝 本町A
準優勝 津久根
第3位 鹿下

個人戦 グロスの部
優勝 福田一男さん
準優勝 奥富篁幸さん
第3位 田島昇さん

個人戦 新ペリアの部
優勝 川端進さん
準優勝 井上隆明さん
第3位 福田一男さん



▲団体戦優勝、本町Aのみなさん



▲個人戦(グロスの部)優勝、福田一男さん



▲個人戦(新ペリアの部)優勝、川端進さん

1歳のお誕生日プレゼント(11月生まれ)



◀白井 紬ちゃん



◀山口 諒介くん



◀山口 葵衣ちゃん



◀田中 陽奈音ちゃん



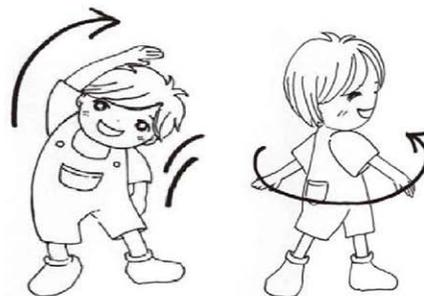
◀鈴木 日葵ちゃん

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

先月の広報では、運動を継続するためにはどうしたら良いかをテーマに掲載しました。今月は、どのような運動を組み合わせたらよいかについてお伝えしていきます。

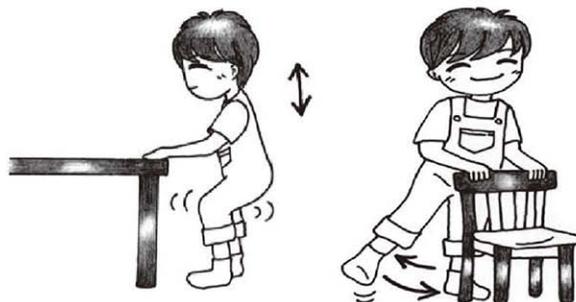
運動は、ストレッチ・有酸素運動・筋肉トレーニングを組み合わせで行います。

○ストレッチは、ゆったりとした動きで準備運動や整理運動に当てられます。(広報5・8・10月号)



○有酸素運動は、ウォーキングやジョギングのように、一定時間継続していく運動です。呼吸を一定に保ちましょう。ウォーキングは、会話が続くぐらいのスピードが良いとされています。

○筋トレは、身体の部位別でトレーニングすることで、全身の筋肉をつけていきます。ウォーキングなどの有酸素運動だけではなく、筋トレも平行して行いましょう。(広報9月号)



運動は毎日やらなければならないの？

週2～3回程度の運動習慣から始めましょう。運動は、筋肉を休めるための休息も大切です。毎日実施しないといけないことはないため、「今日は休もう」と前向きに捉えましょう。長く続けていくことで、それが運動習慣となります。

運動はどのくらいの時間やればいいのか？

運動の種類や方法はわかったけど、1日にどのくらいやれば良いんだろう…と感じている方もいると思います。年齢や性別、体格によって運動の長さが違います。ただ、「今日はできそう」と思って一気に運動をやると、「今日はやらなくていいかな。」と運動自体をやらない習慣になってしまうため、「もう少しできそう」という気持ちで運動はやめておきましょう。

☎地域包括支援センター ☎292-5505