

コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

秋も本番に入ります。これから、インフルエンザなど冬に流行しやすい風邪を予防する時期となります。新型コロナウイルスにもかからないように、引き続き予防をしましょう。こまめな手洗い・うがいの実施や風邪の症状がないか、体調の変化を確認しましょう。

今月は呼吸筋トレーニングです

座位でも立位でも行うことができます。体調に合わせて行いましょう。



胸に手を当て、
深呼吸をします。



手を頭の上で組み、
息を吸いながら腕
を上げます。息を
吐きながら腕を下
ろします。

*****リフレッシュ体操教室のお知らせ*****

運動サポーターさんによる体操教室を実施しています。

10月は、エンカサイズの運動に加えて、栄養講話を行います。新型コロナウイルス感染拡大防止対策をとって実施しています。そのため、地区によって会場が異なりますのでご注意ください。詳しくは圖までご連絡ください。

10月11日(火)	やまぶき公民館 A	午後1時30分～3時
10月12日(水)	梅園コミュニティ館	午前10時～11時30分
10月18日(火)	やまぶき公民館 B	午後1時30分～3時
10月27日(木)	地域交流センター	

講師：小田島管理栄養士

圖地域包括支援センター ☎292-5505

越 ありがとうございます 辺川の河川清掃を行いました

8月7日(日)、越生町コミュニティ協議会主催の「越辺川河川清掃」が実施されました。当日は、多数の町民のみなさんを始め、町内の高等学校の生徒や教職員のみなさんにもご参加いただき、320kgのあき缶やペットボトルなどのゴミが回収されました。



▲お集まりいただいた町民のみなさん

越 梅の花とうぐいすがデザイン 生10名山山頂標識が設置されました



▲大観山に設置された越生10名山の山頂標識

越生10名山が決定したことにより、越生町観光協会では、町からの観光PR事業の業務委託を受け、越生10名山の山頂に標識を立てました。登頂されたハイカーの皆さんの印象に残るような標識にするため、町の木である梅の花をかたどった板に町の鳥のうぐいすがデザインされ、山名と標高が書かれています。うぐいすの絵は、県立越生高等学校美術科の白井霞奈教諭が描いたものです。設置にあたっては、越生町体育協会のトレッキング部の皆さんと龍ヶ谷の有志の皆さんに山頂までの運搬にご協力をいただきました。

越 生町、毛呂山町外4組合 公平委員会委員が選任されました

越生町、毛呂山町外4組合公平委員会委員に、久保武夫さん(再任、越生東在住)、荻原茂さん(再任、毛呂山町在住)、小室唯男さん(新任、毛呂山町在住)の3名が選任されました。公平委員は、構成団体職員の利益の保護と公正な人事権の行使を保障するための職務を担います。委員の任期は、令和4年8月11日から令和8年8月10日までの4年間です。



▲左から小室さん、久保さん、荻原さん

1歳のお誕生日プレゼント(8月生まれ)



▲高草木碧空くん



▲酒本悠慎くん



▲吉田結乃ちゃん



▲新井結菜ちゃん



▲川上璿花ちゃん