

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

だんだんと秋も深まり、寒い日が多くなってきました。寒くても、空気も乾燥しているため、トイレが近くなるから、とって水分を取らないのではなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

今月は肩を動かします！

寒くなってきて、肩が上がって「肩がこる」なんて方も多いのではないのでしょうか。少し肩を動かすことで身体の血液を巡らせることができ、身体が軽くなった感じを感じることができると思います。テレビをみながら、実施できます。「何かのついで」から運動してみましょう。



胸の前で手を組み、前に伸ばします。肩甲骨の間を広げるように前に伸ばしましょう。手を前に伸ばしたり、身体に引き寄せたりゆっくり呼吸をしながら繰り返しましょう。

手を肩に置き（近づけ）、肘で円をかくように回します。大きな円を意識して回しましょう。痛みの程度に合わせて、前回し・後ろ回しと交互に行いましょう。



*****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。

11月は、エンカサイズの運動に加えて、薬講話を行います。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。詳しくは図までご連絡ください。

11月 8日(火)	やまぶき公民館 A	午後1時30分～3時
11月15日(火)	やまぶき公民館 B	
11月24日(木)	地域交流センター	
11月30日(水)	梅園コミュニティ館	午前10時～11時30分

講師：内藤薬剤師

図地域包括支援センター ☎292-5505

お祝い咲き撮り

お祝い状と記念品を贈呈しました

100歳おめでとうございます
今年度、百歳を迎える4名の方へ、内閣総理大臣からのお祝い状と記念品、越生町からお祝い金と花束を贈呈しました。



▲萩野正次さん



▲宮崎敏子さん



▲戸口きちさん



▲坂本くにさん

教 育委員が替わりました

任期満了に伴い、竹内晴美さん（黒山）が教育委員を退任されました。

竹内さんは、平成22年10月1日に教育委員に任命されて以来、令和4年9月末まで務められ、12年間にわたり、越生町教育行政に貢献されました。

また、竹内さんの退任に伴い、佐藤直美さん（小杉）が新しく教育委員に任命されました。



▲退任された竹内晴美さん



▲新たに任命された佐藤直美さん

1歳のお誕生日プレゼント(9月生まれ)



▲工藤芽衣ちゃん