

コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

12月に入り、寒さが増してきました。寒くて動くのが億劫になってくる季節です。少しずつ動き、体を温めましょう。

雑巾しぼり

※呼吸が止まりやすいです。呼吸を止めると、血圧などにも影響がでます。注意しましょう。タオルを握り、雑巾を絞ります。反対側にも絞りましょう。



手足指運動

足と手の指を中央にギュッと寄せ握ります。そのあとで、できる限り開いてパーにします。これを繰り返しましょう。



*****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。

12月は、エンカサイズの運動に加えて、フレイル講話を行います。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☎までご連絡ください。

12月 1日(木)	梅園コミュニティ館	午後1時30分～3時
12月 9日(金)	やまぶき公民館 A・B	午前10時～11時30分
12月22日(木)	地域交流センター	午後1時30分～3時

講師：女子栄養大学 金子嘉徳氏

☎地域包括支援センター ☎292-5505

おたのしみ 笑い撮り

令和4年度埼玉県国民健康保険団体連合会理事長表彰が行われました

越生町国民健康保険運営協議会前委員の吉原保雄さんが埼玉県国民健康保険団体連合会から表彰されました。

この表彰は長きにわたり国民健康保険事業の運営にご尽力された方に行われるものです。吉原さんは平成25年から令和3年まで越生町国民健康保険運営協議会の委員として活躍されました。



▲表彰された吉原保雄さん

埼玉県西部クリーンセンターで火入れ式が行われました

10月26日(水)埼玉県西部クリーンセンターにて、ごみ焼却施設の火入れ式が行われました。新井町長をはじめ関係者が出席し、神職の祝詞奏上、火入れの儀、玉串奏奠などが行われ、新設設備の安全祈願を行いました。



▲玉串を奉奠する新井町長

女性・若者まちづくり会議の意見書が手渡されました

10月25日(火)、女性・若者まちづくり会議の宮永委員長から、新井町長に対して「女性・若者まちづくり会議意見書」が手渡されました。

この意見書は、19名の委員が4月から半年間にわたり議論を重ね、まちづくりに対する思いや思い描く未来へのアイデアなどをまとめたものです。



▲宮永委員長と新井町長

越 第40回、10月9日 生町卓球大会

- 男子シングルス 優勝 片山拓哉さん
- 女子シングルス 優勝 星野菜瑞奈さん
- 男子ダブルス 優勝 片山拓哉さん・新井拓己さん
- 女子ダブルス 優勝 荒井こずえさん・石井彩絵さん
- 中学生以下 優勝 丸山愛里菜さん
- シニア 優勝 杵島隆彰さん



▲上位入賞者のみなさん