

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

1月になりました。新しい年を迎え、新たな目標や挑戦をする方も多いと思います。運動した効果は、残念ながらすぐには現れませんが、無理せず、自分のペースで、もう少しできそうだな、というところで運動を実施すると、長く続けることができます。効果の実感には個人差がありますが、続けることで「歩くのが楽になった」「前より痛みが少なくなった」などと効果を実感できるはずですよ。

今月は、尿漏れ防止につながる運動をご紹介します。年齢とともに、くしゃみをするとうるが漏れることや、トイレに間に合わなくなってきた、など感じていませんか。尿の排出口である尿道括約筋が緩んでいるためにおこります。

女性の場合、妊娠や出産によって緩みやすくなっています。日常生活の中で、見直してみましょう。

おしり歩き

床に座ってお尻を交互に動かし、10歩程度全身したり後進したりします。足を大きく動かしたり、腕を大きく振ってみましょう。



*****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。

1月は、エンカサイズの運動に加えて、体力測定を行います。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。

1月24日(火)	やまぶき公民館 A	午後1時30分~3時
1月25日(水)	梅園コミュニティ館	午前10時~11時30分
1月26日(木)	地域交流センター	午後1時30分~3時
1月31日(火)	やまぶき公民館 B	

講師：霞ヶ関南病院 駒井理学療法士氏

☎ 地域包括支援センター ☎ 292-5505

おだい 咲き撮り

町 第11回、11月5日 民親善グラウンドゴルフ大会

優勝 戸口芳夫さん
準優勝 宮崎忠次郎さん
第3位 落合敏枝さん

第11回町民親善グラウンドゴルフ大会

主催：越生町体育協会グラウンドゴルフ部 協賛：絹会館



▲左から落合さん、戸口さん、宮崎さん

行 第12回、11月18日 政区対抗ゴルフ大会

団体戦	個人戦
優勝 黒山Bチーム	優勝 橋本雅志さん
準優勝 黒山Aチーム	準優勝 手島茂夫さん
第3位 津久根チーム	第3位 飯島恒夫さん



▲団体戦優勝、黒山Bチームのみなさん

町 第63回、11月6日、13日 民親善軟式野球大会

優勝 大満チーム 準優勝 黒岩チーム
第3位 越生東二チーム 第3位 成瀬チーム



▲優勝した大満チームのみなさん

朝 アサカストリートテラスと農業祭に出店 霞市にブースを出展しました

11月6日(日)、都市間交流先である朝霞市で開催されたASAKA STREET TERRACE 2022に麻原酒造株式会社ならびに越生町観光協会がブースを出展しました。

11月20日(日)、朝霞市農業祭にも参加し、また、梅干し、ゆずジャム、梅加工品等を販売したほか、越生町の宣伝を行いました。



▲アサカストリートテラス出展の様子

▼農業祭出展の様子



越 埼玉西武ライオンズ「レオ・ライナと楽しく遊ぼう！」 生みどり幼稚園で野球体験をしました

11月21日(月)、越生みどり幼稚園に埼玉西武ライオンズの球団マスコット「ライナ」が来園しました。園児たちは、ライナと一緒にダンスをしたり、ボールを的にあてるストラックアウトゲームをしたりして楽しみました。



▲投げ方を教えてもらい、的にあてる園児たち