

コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

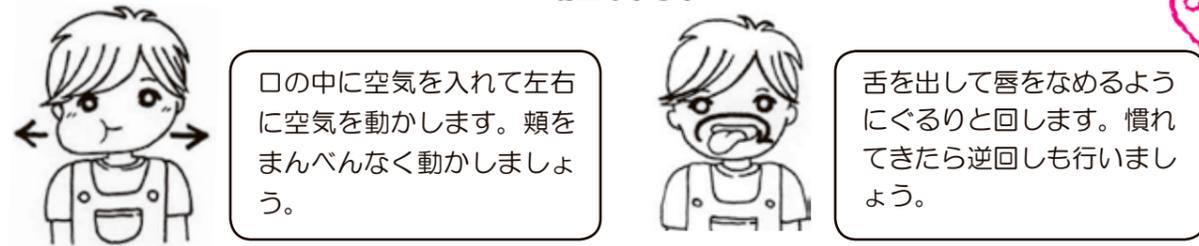
皆さん、お食事を食べるときの姿勢は、正しいですか？

食事を食べるときの姿勢は、誤嚥予防に効果的です。食べる前の口腔体操や姿勢を見直すだけで、食事を食べたときのムセ込みを減らすことができます。

食事を摂るときの理想的な姿勢



口腔体操



他にも、「**パタカラ**」や「**あいうべー**」と口を大きく開けて発音し、口全体を動かしてほぐしましょう。

*****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。

6月は、エンカサイズの運動に加えて、フレイルの講話を行います。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。

6月 7日 (火)	やまぶき公民館 A	午後1時30分～3時
6月 14日 (火)	やまぶき公民館 B	午後1時30分～3時
6月 21日 (火)	梅園コミュニティ館	午前10時～11時30分
6月 21日 (火)	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

女性・若者まちづくり会議を開催しました

4月25日(月)、第1回女性・若者まちづくり会議を開催しました。

女性と若者19名の委員から、町のことについて広く意見をお聴きすることを目的としており、委員長には宮永優美さん、副委員長には島田豪さんが就任し、地域おこし協力隊の永島佳奈絵さんの司会で進められました。各委員の自己紹介や普段感じていることなど、それぞれの視点から意見が述べられ、活気のある会議となりました。

全6回の会議で委員の皆様の思い描くまちづくりについて意見交換を重ねていきます。



▲①女性・若者まちづくり会議 宮永委員長 ②③会議での発言の様子

世界無名戦士之墓慰霊大祭を行いました

5月14日(土)、世界無名戦士之墓において世界無名戦士之墓慰霊大祭が行われ、越生町遺族会会長、越生町議会議長、越生町長が拝礼と献花を行いました。昨年と同様に新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、規模を縮小して実施しました。



▲拝礼と献花の様子

ありがとうございます 書を寄贈いただきました

5月10日(火)、昭光物産株式会社の渡瀬社長から書を寄贈していただきました。山吹の里歴史公園に建つ、太田道灌ゆかりの「山吹の歌」の原本です。これは、1972年(昭和47年)に当時の皇太子に書道を進講した桑原翠邦氏の書です。



▲寄贈された書