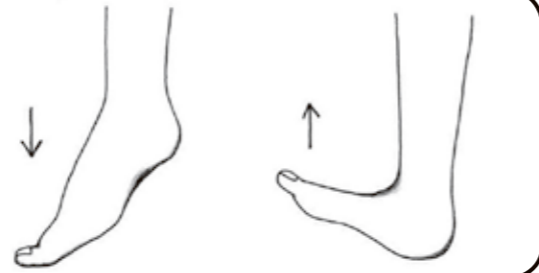


# コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

足首を柔らかくすることで、歩行時などつま先を上がりやすくなるなど、転倒予防に効果的です。また、足首を温めることで冷えの予防につながります。

## 足首ストレッチ

1. 椅子か床に座ります。
2. 足の甲を伸ばしたり、身体に近づけたりして伸ばします。



## 足首まわし

1. 椅子か床に座ります。
2. 片方の足をもう片方の大腿の上に乗せます。
3. 手の指を足の指の間に挟み足と手で握ります。
4. 左右に回しましょう。



## タオルたぐりよせ

1. 椅子に座って行いましょう。
2. タオルの上で滑らないように気を付けましょう。



運動中は呼吸を忘れないように、痛みがある場合など無理せず行いましょう。運動できた日は、カレンダーに印をつけましょう。

### \*\*\*\*\*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。地域の皆さんが気軽に集まれる場所で、申し込みは不要です。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。  
※新型コロナウイルスの影響で実施していない場合もありますので、圖までお問い合わせください。

圖地域包括支援センター ☎292-5505

## 越 コロナ禍で規模縮小での開催 生梅林梅まつり

2月11日(金)から3月21日(月)まで、越生梅林で梅まつりが行われました。新型コロナウイルス感染拡大により、規模を縮小しての開催となりました。



▲越生梅林

## 魁 いのちを引き継ぐために 雪の分魂式(植樹式)が行われました

3月6日(日)、樹齢670年の梅「魁雪」の分魂式が行われました。

「魁雪」は、毎年白い花を咲かせ、訪れた人々を楽しませてくれます。樹木なので枯れてしまう可能性があるため、魁雪の枝を接ぎ木した苗木を育ててきました。今後も永く、その遺伝子を残していくために越生梅林内に、その苗木を植樹したものです。



▲左から島田梅産地を元気にする会会長、島野観光協会会長、新井町長

## 観 ありがとうございます 光案内用写真を寄贈いただきました

観光案内ボランティアの佐野秀夫さん(上野一)から観光案内用写真5枚(A1サイズ)と額縁5面をご寄附いただきました。なお、これらの写真は、越生駅西口総合案内所のギャラリースペースに展示しています。



▲寄贈いただいた写真

## 剣 おめでとうございます 道6段に昇進しました

宮崎信子さん(河原町区)が剣道6段に昇進しました。西入間剣道連盟管内では女性として初めてになります。宮崎さんは42年にわたり剣道活動に勤しみ、剣道の心を若い世代にも伝えていきます。



▲昇進された宮崎信子さん