

## コロナに負けるな！ 家族でできる家トレ講座

秋も本番に入ります。これから、インフルエンザなど冬に流行しやすい風邪を予防する時期となります。新型コロナウイルスにもかからないように、引き続き予防をしましょう。こまめな手洗い・うがいの実施や風邪の症状がないか、体調の変化を確認しましょう。

## 今月は呼吸筋トレーニングです

座位でも立位でも行うことができます。体調に合わせて行いましょう。



胸に手を当て、深呼吸をします。



手を頭の上で組み、息を吸いながら腕を上げます。息を吐きながら腕を下ろします。

慣れてきて、できそうな方は、息を吸った時に、もっと吸えるような気持ちで呼吸してみましょう。深呼吸をするだけで、汗がでできます。

岡地域包括支援センター ☎ 292-5505

## オ 越生の「梅」と「柚子」 パークおごせで ミルクチーズケーキが お披露目されました

8月6日にオーパークおごせでミルクチーズケーキのお披露目会が開催され、新井町長と宮島議長が出席しました。

同施設を運営している㈱温泉道場が、施設内で地元産品を使用した「湯あがりミルクチーズケーキ工房 ふろまあじゅ」の製造販売を始めたもので、レストラン提供用のチーズケーキには、町の特産品である「梅」と「柚子」のソースが使われています。



▲左から新井町長、西武酪農乳業㈱佐伯社長、㈱温泉道場山崎社長、㈱MEカンパニー花岡社長、宮島議長

## 平 大河ドラマが放送されてから 九郎の「聖地めぐり」が注目されています

8月22日に大河ドラマ「青天を衝け」が放送され、渋沢平九郎自決の地への来訪者が急増しています。越生町には自決の地、墓、埋首の碑があります。感染対策を行った上で、見学を行うようお願いいたします。

越生町では渋沢平九郎パンフレットを作成しております。町内各所に置いてありますので自由にご活用ください。



▲聖地めぐりの様子



平九郎  
パンフレット

## 図書館にはこんな本もあります

■雑誌■

■漫画■

■料理本■



『LDK』

暮らしにまつわるあらゆるモノを、包み隠さず消費者目線で情報発信し、本格的なテストをする雑誌。



『呪術廻戦』 芥見下々 著

人間の負の感情から生まれる化け物・呪霊を、呪術を使って祓う呪術師の闘いを描いた、ダークファンタジー・バトル漫画。



『カレンの台所』 滝沢カレン 著

読んだら作ってみたい！言葉の魔術師・滝沢カレンが綴る、新感覚レシピ本。料理レシピ本大賞2021 料理部門大賞受賞。

※館内に図書除菌機を設置していますのでご利用ください。

貸出  
できます