

ウイルスに負けるな!

家族で出来る 家トレ 講座!

今月は、自宅でできる簡単な筋肉トレーニングをご紹介します。家の中での活動では、活動量が制限されてしまいます。筋肉トレーニングで筋力低下を予防し、転倒予防につなげましょう。

ポイント!

- 運動する場所や時間の工夫と、必ず水分補給をして熱中症に注意しましょう。
- 痛みがある時は運動を中止しましょう。
- 筋トレの前に、5月に掲載した自宅でできる簡単な運動（準備体操）を実施しましょう。
- 各運動とも4呼間であげて、4呼間で下げましょう。声を出して数えながらゆっくり行います。
- 回数は体調に合わせて行いましょう。（10回程度が目安です。）

①つま先かかと上げ ◇すねとふくらはぎを意識しましょう

- (1)椅子に深く座り、肩幅に足を広げます。
- (2)つま先とかかとを交互に上げ下げしましょう。



②膝のばし ◇大腿部（太もも）を意識しましょう

- (1)椅子に深く座り、ゆっくり膝をのばします。
- (2)膝を上げてのばしきったら、足を下ろします。



③腕あげ運動 ◇腕を意識しましょう。

- (1)足を肩幅に広げて立ち、腕を横に下ろします。
 - (2)ゆっくりと腕を上げ、ゆっくりと腕を下ろします。
 - (3)ペットボトルに水を入れたものなどを持って運動すると運動強度が強くなります。
- ※この運動は座位で行うこともできます。



☎地域包括支援センター ☎292-5505

栄養バランスが偏っていませんか。

1日3回の食事を美味しくとって、栄養素から免疫力を向上しましょう。
ポイント!→食事の制限がある方は、主治医の指導を受けてください。

主食 炭水化物・糖質(ご飯・パン・麺など)をとりましょう。主食は、エネルギー源となるものです。毎日、適量食べましょう。

主菜 たんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品など)をとりましょう。主菜は、筋肉や血液、ホルモン等の体を構成している大切な栄養素です。

副菜 野菜やきのこ、海藻などを食べましょう。副菜は、体の調子を整える野菜やビタミンがあげられます。



わだいの咲き撮り

まちのわだいの

西口の工事が始まりました 越生駅西口安全祈願祭

5月18日、越生駅西口前で「越生駅すてきな交流拠点新築工事」の安全祈願祭が執り行われ、町長や議員をはじめとする14人が参加しました。

この施設は、観光案内と待合い機能を併せ持つおもてなし施設で、今年の12月の完成を予定しています。



▶ 鍬入れの様子

青ダイヤが旬に 生梅の販売が行われました

6月14日と21日、うめその梅の駅でJA越生支店梅部会による生梅の販売が行われました。14日は白加賀、21日は十郎とべに梅が中心に販売され、両日とも盛況に終えることができました。

※当日は検温の実施やマスク着用・ソーシャルディスタンスの確保を来場者にお願ひし、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止に努めました。



▶ 越生の梅がたくさん売れました

1歳のお誕生日プレゼント(4月生まれ)



▲ 阿部利希くん



▲ 伊東吾郎くん



▲ 稲井椋くん



▲ 白楊如意ちゃん



▲ 古林はるなちゃん