

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

だんだんと秋も深まり、寒い日が多くなってきました。空気も乾燥しているため、トイレが近くなるから、といって水分を摂らないのではなく、こまめな水分補給を心がけましょう。

今月は肩を動かします！

寒くなってきて、肩が上がって「肩がこる」なんて方も多いのではないのでしょうか。少し肩を動かすことで身体の血液を巡らせることができ、身体が軽くなった感じを感じることができると思います。テレビをみながら、実施できます。何かのついで、から運動してみましょう。



胸の前で手を組み、前に伸ばします。
肩甲骨の間を広げるように前に伸ばしましょう。
手を前に伸ばしたり、身体に引き寄せたりゆっくり呼吸をしながら繰り返しましょう。



手を肩に置き（近づけ）、肘で円をかくように回します。大きな円を意識して回しましょう。
痛みの程度に合わせて、前回し・後ろ回しと交互に行いましょう。

岡地域包括支援センター ☎292-5505



わだい 咲き撮り

お

100歳おめでとうございます

祝い状と記念品を贈呈しました

今年度、百歳を迎える3名の方へ、内閣総理大臣からのお祝い状と記念品、越生町からお祝い金と花束を贈呈しました。



▲神辺みいさん



▲木村ひささん



▲福田シゲさん



1歳のお誕生日プレゼント (8月生まれ)



▲上野翔和くん



▲北侑果ちゃん



▲遠藤りよなちゃん



▲角田運くん



▲長峰凜桜ちゃん・梨桜ちゃん