

コロナに負けるな！家族でできる家トレ講座

1月になりました。新しい年を迎え、新たな目標や挑戦をする方も多いと思います。運動した効果は、残念ながらすぐには現れませんが、無理せず、自分のペースで、もう少しできそうだな、というところで運動を実施すると、長く続けることができます。効果の実感には個人差がありますが、続けることで「歩くのが楽になった」「前より痛みが少なくなった」などと効果を実感できるはずですよ。

今月は、尿漏れ防止につながる運動をご紹介します。年齢とともに、くしゃみをするとうるが漏れることや、トイレに間に合わなくなってきた、など感じていませんか。尿の排出口である尿道括約筋が緩んでいるためにおこります。

女性の場合、妊娠や出産によって緩みやすくなっています。日常生活の中で、見直してみましょう。



骨盤底筋骨

* 椅子に座って実施する場合 *

背筋を伸ばして座り、お尻の力を締めたり緩めたりを繰り返します。足の間にタオルや柔らかいボールを挟むことで意識を向けやすくなります。

おしり歩き

床に座ってお尻を交互に動かし、10歩程度前進したり後進したりします。足を大きく動かしたり、腕を大きく振ってみましょう。



園地域包括支援センター ☎292-5505



お祝い 咲き撮り

七つのおめでとございます 七つの祝いが開催されました

11月14日(日)に中央公民館で恒例の「七つの祝い」の式典が開催されました。来年度小学校に入学するお子様たちは、来賓のみなさんからのお祝いの言葉も静かに聞き、お礼のあいさつもしていました。保護者のみなさんは、たくましく成長した我が子の姿に感慨無量の様子でした。



▲七つの祝いの式典の様子

全おめでとございます 全国中学生人権作文コンテスト 埼玉県大会最優秀賞を受賞しました

令和3年度全国中学生人権作文コンテスト埼玉県大会において越生中学校2年生の関根琉之介さんが最優秀賞を受賞しました。今後、関根さんの作品は全国大会に進出します。



▲受賞した関根さん

障 たくさんの方にご来場いただきました 障がい者アート展 in おごせが開催されました

令和3年12月3～5日の3日間、「障がい者アート展 in おごせ」が開催されました。これはコロナ禍で創作活動発表の機会が失われている中、障害のある方に作品発表の機会を提供し、芸術文化作品を社会に発信し自己表現する喜びを体験していただくことを目的として開催しました。当日は30点の作品が展示され、3日間で236人が来場されました。

来場者の声



40代の方 どの作品も一人一人の作られている姿を想像すると、とても涙が出そうになりました。これからもずっと続けてほしいと思います。

60代以上の方 それぞれの方の個性がでていて作品にあふれていました。力強く、たくましく、可愛らしく癒されました。このような機会を設けてくださり嬉しく思います。また企画して下さることを祈っています。皆さんの頑張りが目に浮かびました。これからもがんばってください。



▲①開催の様子 ②③展示される作品たち