

令和6年 自治会評議員会開催

1月21日(日)文化センターで、本庄地区自治会評議員会が開催されました。令和5年の事業及び決算報告がされ、今年の実業計画と予算が承認されました。

役員・新区長の皆さまには大変お世話になりますが、よろしくお願いいたします。

※ 監査役員欠員につき 福田行夫さんが選出されました。お世話になりますが、よろしくお願いいたします。

今年の実業計画

※ 敬老会 6月9日 日曜日 岩美南小学校にて開催
4月の区長会で内容を協議します。

※ 運動会 10月20日 日曜日
岩美南小学校グラウンドにて開催
昨年の反省をふまえ、9月の区長会で内容・競技種目を協議します。

新区長さん紹介

敬称略

部落名	氏名
坂上	山崎利昭
恩志	高田正行
二恩志	村島一美
高山	田中満
広岡	多田昇
新井	小谷宗歳
日ノ出	西垣英彦
河崎	片岡進
太田	前嶋伸一
本庄	水川夏樹

配食サービスのお知らせ

ボランティア本庄

2月の配食日は10日・24日です

10日の献立

かやくごはん・鮭の
幽庵焼き・ひじきと
大豆の煮物・白菜の
ごま和え・デザート

24日の献立

白ごはん・ハンバー
グ・切干し大根の煮
物・ほうれん草のお
ひたし・デザート

健康づくり教室

ゆる体操

2月の開催予定は

6日 } 火曜日
13:30~14:30
20日 } 文化センターにて
参加費 600円



ときめきクラブ

パッチワーク講習会

3月1日(金)10:00~15:00

岩美町文化センター

指導: サニープレイス 前田富美子さん

内容: 鯉のぼりのシャドーキルト

材料代: 1,300円

持ち物: 裁縫道具・ハサミ・ものさし
弁当(注文承ります)

申込み: 2月15日(木)までに連絡をして下さい。

3月の予告

伝承あそび《けん玉》

1月13日(土)文化センターで伝承あそび《けん玉》をみんなで行いました。指導者のじゃんぐる☆じむの森田洋祐さんがいろんな形のけん玉を持って来られ見せていただきました。中には5個・10個の玉が一連になったけん玉にみんなびっくり!!

けん玉を使って一人ひとり楽しく遊びました。会終了間際の行った検定に10人ほどがチャレンジしました。



新春ふれあい交流会



1月21日(日)文化センターで、自治会評議員会終了後、恒例となっています「新春ふれあい交流会」を行いました。講師に鳥取ヤクルト販売株式会社 坂本直美さんをお迎えして《健康寿命を延ばそう! ~健康長寿メソッド~》というテーマでお話を聞きました。

テーマの健康長寿メソッドとは、健康な腸をつくる方法・手法のこと。せつかくバランスのいい食事をとっても、栄養分を吸収する腸がしっかりと働かないと、その栄養分は吸収されません。

貯筋運動やってみよう!!

病原菌が体内に入った時、小腸・大腸にいる免疫細胞(ナチュラルキラー細胞)が病原体やウイルス感染細胞、さらには体内で発生するガン細胞を見つけて破壊してくれます。そこで腸内環境改善・免疫力アップするには3つのポイント。①規則正しい生活習慣と睡眠(7~8時間)、排便リズム(毎日同じ時間)をつくる。②毎日の運動、適度に体を動かし“貯筋”をつくる。③1日3食バランスの良い食事、野菜や果物、食物繊維をたっぷり摂り、さらに生きて腸にとどく乳酸菌・ビフィズス菌を毎日摂ることも大切。腸内環境を良い状態に保つことが、健康維持・増進、老化防止、免疫力アップすることが健康で長生きをするための秘訣です。

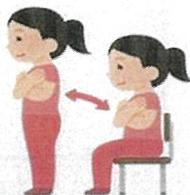
やってみよう!

Let's トレーニング

いす座り立ちテスト (脚筋力の評価)

〔10秒間〕
立った姿勢からはじめ
「座る一立つ」で1回。

10回できた時点で終了。



やってみよう!

Let's トレーニング

足上げ貯筋

- ・片足を上げひざをまっすぐ伸ばします。
- ・左右それぞれ5~10回を1セットで1日2~3セット行います。



やってみよう!

Let's トレーニング

かかと落とし・つま先上げ

【かかと落とし】

- ・背筋をまっすぐ、両足をそろえて立ちます。
- ・両かかとを上げて爪先立ちます。
- ・その後すんとかかとを床に落とします。
- ・10回を1セットで、1日3セット行います。

【つま先あげ】

- ・つぎに、両つま先をあげます。
- 5回を1セット 1日2~3セット

ふくらはぎを意識しましょう。
しんどい場合は
座った姿勢で行ってもOK



監修 健康運動指導士 山崎 幸子