

今回は浦富海岸自然探勝路コースのうち城原～鴨ヶ磯間の遊歩道を歩いてみました。



① 城原展望所より



③ 3分ほどで城原海岸に到着



⑤ 鴨ヶ磯の青い海や白い砂は格別です



⑥ ロシア将校遺体漂着記念碑



⑦ もう少しで展望所



② さあ、出発～!



④ 展望台からの絶景



⑧ 展望所に到着。眺めが最高です

自然に恵まれた岩美町は、ウォーキングに最適の地。
さあ、皆さんも友人やご家族と一緒にウォーキングをはじめてみませんか?!

以下では岩美町オリジナル介護予防体操(玉手箱体操)をご紹介します。

岩美町オリジナル介護予防体操(玉手箱体操)ができました。

玉手箱体操とは、いつまでも生き生きと笑顔で暮らせるためにと作られた町独自の介護予防体操です。筋力・筋持久力・バランス・調整力の4つを高める運動で、軽く歌を口ずさむ程度でできるペースで運動することがポイントです。

“玉手箱”は岩美町出身の作曲家 田村虎蔵先生が世に送り出した数々の唱歌の一つ浦島太郎にちなんで名づけられています。田村虎蔵先生が作曲した『浦島太郎』『大黒様』『一寸法師』の名曲が長きにわたり歌い継がれているようにこの体操も町民の皆さんの体から体へ、動きを伝えられることを期待しています。

○岩美チャンネルで毎日下記の時間に放送されます。
(予定によっては変更になる場合もあります。)

- ・10時00分～(25分)
- ・14時30分～(25分)
- ・19時00分～(25分)

毎日ほくそ体操してよ。



玉手箱体操のDVDを貸し出します。

会合や仲間同士でやってみたりなど玉手箱体操をしてみたい方は下記の窓口で貸し出していますので、気軽にご相談ください。

腰らくらく体操

玉手箱体操の3分間ストレッチから腰らくらく体操を紹介します。

腰らくらく体操①

ポイント

仰向けに寝転がり、膝を立て、左右に倒しましょう。
左右に腰を倒すことで、腰周辺をほぐす。



腰らくらく体操②

ポイント

お尻を上げ、5秒キープします。その時に、お腹に力を入れ、膝は遠くへ伸ばしましょう。この姿勢をキープすること。



*痛みのある方は必ずお医者さんに相談してから行ってください。

(問い合わせ先) 岩美町地域包括支援センター ☎72-8420 福祉課 ☎73-1333

今回はウォーキングコースと町で新しく作成した玉手箱体操をご紹介します。残暑も終わり爽やかな気候となりました。ご家族・お友達でウォーキングや玉手箱体操で体を動かし清々しい汗を流してみませんか?