

# 富浦協働つうしん



令和元年12月26日

発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

第108号

〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)



<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>  
mail : tomiura.sazanami@gmail.com

## びわっこガーデン 餅つき体験

12月15日(日)に毎年恒例の餅つき体験を富浦中央児童遊園で開催しました。参加者、スタッフ、協力者など総勢160名を超える人が参加してとても盛り上がりました。富浦野球スポーツ少年団も参加して、合計8回の餅つきを行いました。たくさん子どもたちが楽しそうに餅をつき、途中であんこがなくなってしまうほど多くの人に食べていただきました。



## さざなみウォーク

12月18日(水)に「那古寺と観音様～縁日護摩供～」を開催しました。鈴木よしえさんと酒井和夫さんの案内で、里見氏との関連や館山市と交流のある鳥取県倉吉市のお話を聞きながら、境内を散策しました。観音堂ではご住職のご厚意で内陣に入れていただき、国指定の重要文化財「銅造千手観音立像」などを拝観することができました。



### 次回のさざなみウォーク予定

1月6日(月) 「岡本城址コース」長泉寺 里見大黒天

1月28日(火) 瀧渕神社 初不動

とみうら元気倶楽部

正面入口前集合

9時出発

## ココモ体操教室

お休みしていましたココモ体操教室を1月より場所を変更して再開します。ぜひご参加ください。

日時：1月8日（水）、22日（水） 13時30分～15時30分

場所：青木公会堂（富浦町青木73番地）

※申込みは不要ですので、当日会場にお越しください。

ココモ体操教室で行っている体操をいくつかご紹介します。ご家庭でも簡単にできるので試してみてください。

ゴキブリ体操 滞りがちな細血管の血流を活発にし、肥満、疲労、ムクミを改善します。

1. リラックスして仰向けになり、両手両足を心臓より高くあげます。  
（なるべく床と垂直になるように）
2. 両手と両足をゆらゆらと小刻みに動かします。
3. この動きを1分ほど続けます。

※最初は無理をせずに、だんだん慣れてきたら、鍛えたい筋肉に意識を集中させて行います。

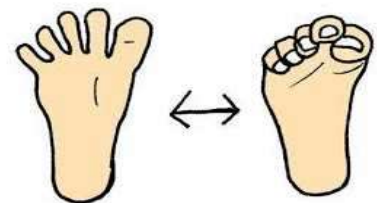


## 一日5分の足指運動

1. 下半身の血流を改善して冷えにくくする
2. リンパの流れを良くして足のむくみを解消する
3. 体のバランス感覚を改善して姿勢を良くできる
4. 足裏の筋肉を強くし、外反母趾を改善する
5. 体のバランスを整え土台を作る
6. 実は脳トレになる

### 初級編 「グーパー体操」

足の指を大きく開いてパー  
次にぐっと閉じてグー  
交互に合計10回行う



### 上級編 「足指じゃんけん」

グー…足指を全部握る。

チョキ…親指を手前に、他指を反対側に倒す。

この逆の動きでもOK、どちらもするのが理想的。

パー…足指を手を使わずに全部開く

