

富浦協働つうしん



令和2年1月23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109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

2月2日(日) 午前10時から
10:00-10:45 おめんづくり
10:45-11:15 まめまき とおかしなげ
11:15-12:00 焼きマシュマロを楽しもう
1串(3個)10円です
場所：富浦中央児童遊園
※ 雨の場合は中止です



去年の豆まき風景



びわっこガーデン まめまき大会



参加費無料

- ◎予約申込はいらないです
- ◎お菓子のプレゼントがあるよ
- ◎焼きマシュマロを楽しもう
1串10円です



焼きマシュマロ

さざなみウォーク

1月6日(月)に「岡本城址コース」を開催しました。今回は台風被害による岡本城址に一部通行止めの区間があるため、酒井和夫さんと生稻謹爾さんの当時の古道にまつわる「鞍掛け岩」などの里見関連の解説を聞きながら、真勝寺、光厳寺、興禅寺、愛宕神社、長泉寺を巡りました。興禅寺では鈴木よしえさんの紙芝居「青岳尼ものがたり」が披露され、長泉寺の里見大黒天祭では甘酒をいただき、福引などを楽しみました。



おはなし会

とみうら元気倶楽部で行っていた絵本の読み聞かせを場所を変更して開催します。

日 時：2月8日（土） 11時00分～
場 所：富浦子ども園



手遊びなどもあるよ
みんな来てね！

びわっこガーデン再開



昨年9月の台風以来休止していましたがびわっこガーデンを2月から再開します。2日は「豆まき大会」ですが、16日（日）10時から通常通り行います。

場所は今まで通りの富浦中央児童遊園です。
皆さん遊びに来てください。

今月も簡単にできる体操をご紹介します。

かかと落とし

1月8日（水）に青木公会堂で口コモ体操教室を行いました。9月の台風以降中断していた体操教室ですが、皆さんの要望があり場所変更して開催することになりました。初めての人も含めて10名が参加しました。久々の体操を楽しんでいる皆さんの様子が印象的でした。

体重を利用して骨に刺激を与えることで骨を鍛えるのに適した運動です。

▼足を肩幅に広げて立つ

▼かかとを上げて、そのままストンと落とす
ひざに痛みがある方は、椅子に座りながらでもOK。
1日30回を目安に行いましょう。

糖尿病の予防改善、認知症や動脈硬化の予防



1日30回行う

