

# 富浦協働つうしん



令和2年4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112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

## お知らせ

毎月のカフェ、七夕コンサート、クリスマスコンサートなどを開催してきましたコミュニティカフェ「びわ茶房」が3月を持って活動を終了しました。活動に参加、ご協力いただきまして誠にありがとうございました。



## 3つの密は避けましょう

①換気の悪い  
密閉空間



②多数が集まる  
密集場所



③間近で会話や  
発声をする  
密接場面



新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。  
日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

ソーシャル  
離れて!  
ディスタンス



新型コロナウイルスの感染防止のために大切なことは、人との適切な距離をとること。いわゆる「ソーシャルディスタンス」(社会的距離)を確保することです。2メートルの距離を取ってください。

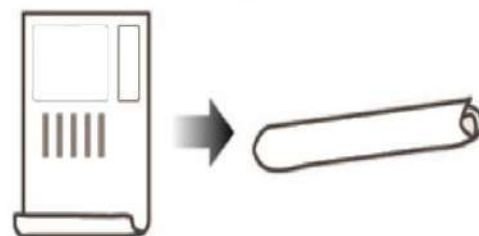
## 手軽にできる体操の紹介

今回も、「新聞紙体操 林泰史ノ著 ワニブックス」から新聞棒を使った体操をご紹介します。

### 新聞棒の作り方

- ①割り箸2膳を重ねてセロテープで両端と中央部分を固定する。
- ②二つ折りの新聞一部のページ端に割り箸を置きテープで固定し、

- 筒状になるように端から丁寧に巻いていく。
- ③両端、中央の3ヶ所をガムテープなどで止める。



### 【いきいきスクワット】 1セット10回

脚と太ももを鍛えるのに有効なスクワットは、筋力アップにヒザ痛予防にといいことだらけ。

- ①脚を肩幅程度に開いて、体の後ろで新聞棒を両手で持つ。

- ②胸を張って膝を曲げ、腰をゆっくりと下ろす。

- ③椅子に座って1秒数えたらゆっくりと立ち上がる。



できれば椅子は壁際などに設置し、動かないように固定する。

#### ポイント

洋式トイレに座るイメージでお尻を突き出しゆっくりおろし、立ち上がる。膝頭が足の指先より前にならないように。