

富浦協働つうしん



令和3年5月27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124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

富浦インターチェンジ花壇撤去作業

環境美化活動として、5月18日(火)に協議会メンバーと事務局の12名で富浦インターチェンジ料金所脇花壇の作業を行いました。次の花植えに向けて花や草を抜き取り、堆肥を入れ耕運機で耕しました。今季も昨年同様にマリーゴールドとペゴニアを植える予定です。



富浦中央児童遊園花壇作業

4月20日(火)にびわっこガーデンスタッフ6名で、富浦中央児童遊園(旧幼稚園)での作業を行いました。花壇のヒメキンギョソウを撤去して耕し、金蓮花とラッセルピナスの種を撒きました。また、児童遊園の草刈りも同時に行いました。



おはなし会

日時：6月13日(日) 午前11時～
場所：とみうら元気倶楽部 多目的室
※状況により中止になる場合があります。

内容は大型絵本
「ぴょーん」 絵本
「999ひきのきょう
だい」などです。

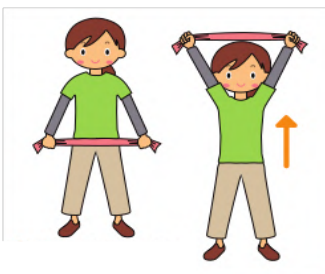


タオル体操

コロナ体操教室で好評な、身近にあるタオルを使って自宅でできる簡単な体操です。

- ・タオルを両手で持つことでバランスがとりやすくなり体が安定します。
- ・反動をつけず、 ゆっくり大きく動かすと血行がよくなります。
- ・それぞれの動きを5~10回繰り返し、 慣れてきたら少し増やしましょう。

1. 背伸ばし



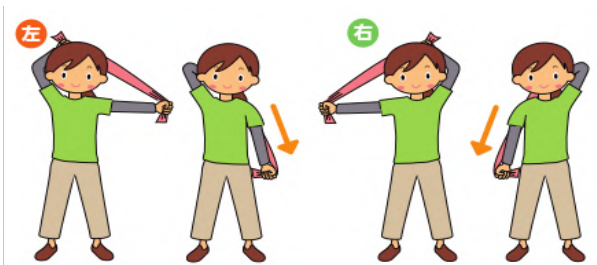
両手は肩幅程度に開きピンとはりながらタオルを握ります。
ゆっくり脇を伸ばすように、背伸びをしましょう。

2. わき伸ばし



両手を前から上に上げて背筋を伸ばしてから、体を横に倒しましょう。

3. 肩伸ばし



両手を上げ息を吐きながら左右どちらかの腕をまげ下の手でタオルをゆっくり斜め下におろし引っ張ります。
腕をおろすときに肩甲骨がひっぱられる感覚を意識しましょう。

6月の口コモ体操教室

9日(水) 23日(水) 午後1時30分~

とみうら元気倶楽部 多目的室

※申込不要です。お気軽にご参加ください。

