

富浦協働つうしん



令和3年8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127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草取り作業

北側花壇のペゴニア
(赤・白・ピンク)



7月26日(月)に協議会メンバー、事務局計10名で花壇の草取り作業を行いました。この時期は草の成長が早く、前回から約1ヶ月が経過し、ペゴニアは草に覆われてしまった箇所がありました。

これからも定期的に作業を行い、きれいな花を見ていただきたいと思います。

南側花壇のマリーゴールド
(黄・オレンジ)



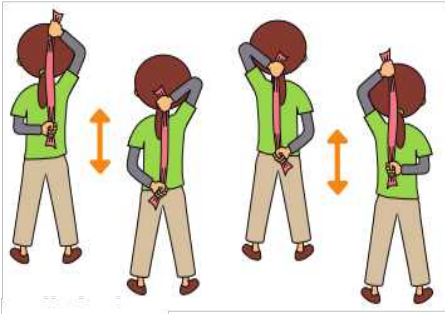
グラウンドゴルフ「さざなみ大会」

8月18日(水)に多田良磯の脇広場で、14名が参加して全32ホールのゲームを行いました。前日までとは打って変わった強い日差しの下でしたが、参加者全員楽しくプレーすることができました。



タオル体操 No.3

1. 背中洗い



タオルを背中に回し左右どちらかの手を上にして、頭のと後ろと腰の後ろでつかみます。背骨にそのような感じでタオルを上下に動かしましょう。

肩こりや四十肩・五十肩に効果的と言われ、肩の内側にある筋肉群を強化します。

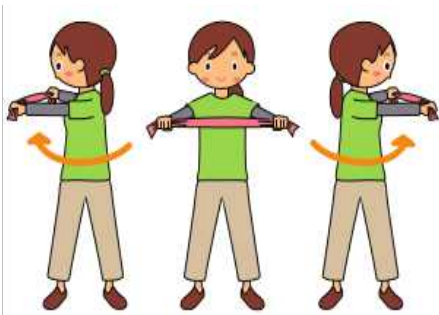
2. 肘・手首ほぐし



タオルの両端を持ち、肘・手首をゆるめながら、交互にタオルを内回し外回しします。

硬くなった手の関節をゆるめましょう。
タオルはゆったり回しましょう。

3. ウエストねじり



タオルを広めに持ち正面に上げます。

腕を伸ばしたまま上半身を左右どちらかにひねります。ひねる時足が床から離れないように。

肩から背中・腰までぐっと伸ばしましょう。

9月の口コモ体操教室

22日(水) 午後1時30分～

とみうら元気倶楽部 多目的室

持ち物：フェイスタオル(90cm位)、水分補給用飲料水

※申込不要です。運動ができる服装で、お気軽にご参加ください。

今後の新型コロナ感染状況によっては、中止する場合があります。

