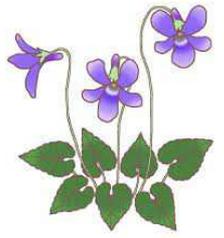


富浦協働つうしん



発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

令和4年3月24日

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

〒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)

第133号

<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



2月16日(水)と22日(火)に草取り作業を行いました。ホトケノザなどの草がびっしりと生え、根から取るのに手間がかかったため2日にわたる作業になりました。両日ともボランティア袋20袋以上の草を取りました。色とりどりのパンジーがきれいに見えるようになりました。

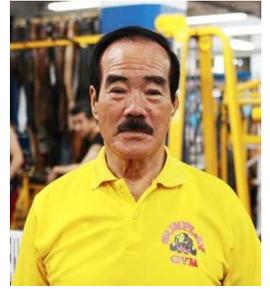


元気倶楽部周辺美化活動

元気倶楽部広場、バス停脇、ロータリーの花壇と元気倶楽部のプランターに花の苗を植えています。富浦中学校美化部の皆さんが広場とバス停脇の花壇に植えたビオラとデイジーがきれいに咲いています。ロータリーの花壇にはアネモネとノースポール。プランターにはレースラベンダー、ルピナス、ジギタリス、西洋オダマキなどを植えました。来館された際にご覧になってください。



筋力アップに、年齢制限はない



新型コロナウイルス感染症に伴う外出自粛が続き、運動不足となりがちです。運動不足解消のために参考になる記事を紹介します。

埼玉県三郷市で高齢者の健康増進を目的とした筋力トレーニング教室「シルバー元気塾」を指導している宮畑豊さん（トレーニングセンターサンプレイ会長）のお話です。

『教室で行っているのは、自分の体重を利用してできる腕立て伏せやスクワット（しゃがみ立ち）などを組み合わせた、筋肉にも関節にも優しい体操です。

あまり運動をしない人の筋肉は、少しずつやせていきます。使い方の少ない筋肉ほど、速いペースで減少していきます。

筋肉に適度な力のかかる運動を続けていると、何歳になっても一定の筋肉量を保つことができます。どんな高齢者でも、運動を続けていくなら、筋力をつけることができます。

年齢に関係なく、運動をするか、しないか、気持ちの問題がとても大きいのです。』

（「編集長対談 宮畑豊さん 一無理せず、あせらず、生涯元気に-」月刊なぜ生きる 令和4年3月号より）

富浦地域づくり協議会では毎月第2・4水曜日に「ロコモ体操教室」を開催しています。どなたでもご参加いただけます。皆様の参加をお待ちしています。

さざなみウォーク

多田良地区を歩く新しいコースのイラストマップを作成しました。6月頃に実施予定しています。

