

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12月22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142号

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>
mail : tomiura.sazanami@gmail.com



びわっこガーデン

1月のびわっこガーデンは22日(日)と29日(日)です。

寒い時期には火をおこして“焼きマシュマロ”をやっています。1本10円です。
ぜひ遊びに来てください。




おはなし会

日時：1月15日(日) 午前11時～

場所：とみうら元気倶楽部 多目的室

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります。

「泣き虫雲のあめまるくん」ほかです。作者の“なっちょろ”(堀川七摘)さんが読み聞かせしていただきます。お楽しみに!



岡本棧橋



ちば文化資産
追加選定投票実施中!

投票期間 令和5年1月22日(日)まで

千葉県ホームページ
詳しくはこちら
ホームページの右下の「ちば文化資産」をクリックしてください。

千葉県文化振興センター
〒260-8667 千葉県中央区 電話 0476-22-3345 受付時間 10:00~17:00

千葉県では、来年の千葉県誕生150周年に合わせ、次世代に残したい伝統や景観、祭りや料理などを県民からの投票で選んだ「ちば文化資産」(現在111件)を追加選定し150件とします。追加候補87件の中から、新たに39件を選びます。
追加候補の中に「岡本棧橋」が含まれています。
投票の締切は1月22日までです。

詳細については千葉県ホームページをご覧ください。



<https://www.pref.chiba.lg.jp/bunshin/chibabunkashisan/documents/tsuika-tohyo.pdf>

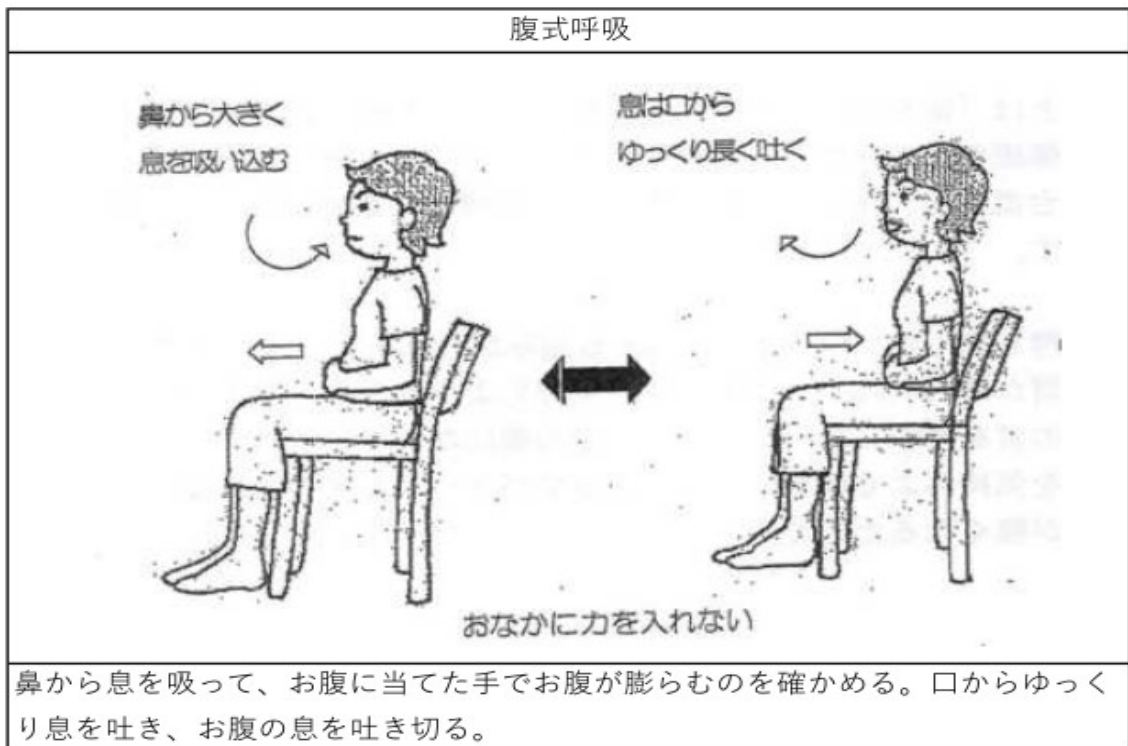
また、11月下旬にNHK「ドキュメント72時間」の撮影が行われました。



生涯元気塾

11月9日（水）に開催した健康講座「生涯元気塾」において、渡辺航平トレーナーの指導で行われた、椅子に座って器具を使わずにできる運動をご紹介します。

- ★腹式呼吸 これは基本の体操です。基本の回数は10回です。
運動は腹式呼吸から始まります。コツは吸った息を十分「吐く」ことです。
「長息は長生き」といわれるように、長い息のできる腹式呼吸には、いろいろな効果があります。



ひ と く ち メ モ	<p><u>腹式呼吸の効果</u></p> <p>全身の関節、筋肉を柔らかくする。精神が安定する便通をよくする</p> <p>★腹式呼吸の特徴・心身をリラックスさせ集中力を高める。 体の中で交感神経から副交感神経への切り替えが起こる。</p> <p>交感神経—呼吸と心拍数を早めて血圧を上げる。 副交感神経—呼吸と心拍数を緩やかにして血圧を下げる。</p>
----------------------------	--

ロコモ体操教室の予定

1月11日（水） 1月25日（水） 2月8日（水） 2月22日（水）
午後1時30分～ とみうら元気倶楽部 さざなみホール

※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。タオル持参（体操で使用）