

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5年1月26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143号

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



びわっこガーデン



まめまき大会

2月5日(日) 午前10時
雨の場合は中止

場所：富浦中央児童遊園



おはなし会

1月15日(日)に、富浦出身の堀川七摘(なっちょろ)さんが自作の絵本「泣き虫雲のあめまるくん」の読み聞かせをしてくださいました。

なっちょろさんが子どもたちと対話しながら絵本を読み聞かせし、なごやかなおはなし会になりました。



おはなし会

日時：2月12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。

「オニのサラリーマン」ほかです。
おもしろいおはなしです。お楽しみに！



生涯元気塾

椅子に座って器具を使わずにできる運動。今回は下肢の運動3種類をご紹介します。

★下肢の運動

	1. つま先・かかと上げ	2. 太腿の上げ下げ	3. 太腿の上下左右上げ
動き			
説明	<p>椅子に腰掛けます。 かかとを支点にして、つま先をスネに近付けるように上げる。次につま先を支点にかかとを上げる。</p>	<p>背筋を伸ばし椅子に浅く腰かけます。 太腿を片足ずつゆっくり上げ下げする。 左右で違和感がない方を先に行う。</p>	<p>両腕を頭の後ろで組み、片方の太腿を上げながら横に開く。 横につま先でトン！とついたら太腿を上げながら元の位置に戻す。 これを左右交互に繰り返す。</p>
意識する部位	<p>意識する部位</p>	<p>意識する部位</p>	<p>意識する部位</p>
効果	<p>つまづき防止、つまづいても二の足がでるようになる。 ふくらはぎの刺激でおなかの調子を整える。</p>	<p>大腰筋（足の付根の筋肉）の強化。 床をしっかりと踏み足裏を刺激することで脳の活性化につながる。 坐骨神経にも効果がある。</p>	<p>股関節周辺の筋力強化。 坐骨神経にも効果がある。</p>
ポイント	<p>回数を多めにテンポよく行う。</p>	<p>操体法で行う。 太腿をしっかり上げる。</p>	<p>操体法で行う。 回数を多めにテンポよく行う。</p>

ロコモ体操教室の予定

2月8日（水） 2月22日（水） 3月8日（水） 3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）