

# 富浦協働つうしん



令和3年1月28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120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

## さざなみウォーク

12月18日(金)にさざなみウォーク「那古寺と観音様」を開催しました。午前10時から観音堂での御護摩供養を拝観しました。通行止めのため山上の潮音台、和泉式部供養塚などにはいけませんでした。観音堂前からの素晴らしい眺望を楽しんだ後、酒井さんの解説を聞きながら、多宝塔、松尾芭蕉句碑など那古寺境内を散策しました。



## 長泉寺「里見大黒天祭」

1月6日(水)に原岡の長泉寺で毎年恒例の「里見大黒天祭」が開催されました。当日は、里見氏から寄進されたと伝わる大黒天像の御開帳があり、大黒天堂で感染予防のためお堂の外に席を設けて、住職のみ堂内で祈願法要を行いました。境内では、恒例のはずれ無しの福引や地元野菜の販売が行われ賑わっていました。



## お知らせ

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、ロコモ体操教室は3月までお休みします。4月から再開予定です。

## 2月のびわっこガーデン

南房総みんなネット

7日（日）のびわっこガーデンと14日（日）のおはなし会は中止します。  
21日（日）以降は未定です。決まり次第Facebook・  
みんなネット（<http://civil.mboso-etoko.jp/>）等でお知らせします。



### 簡単にできる体操のご紹介

新型コロナウイルス感染症拡大の影響により、外出を控えるようになり、運動不足になっている人も多いのではないのでしょうか。そこで、家の中でできる簡単な運動を紹介します。

#### かかと落とし

体重を利用して骨に刺激を与えることで骨を鍛えるのに適した運動です。

▼足を肩幅に広げて立つ

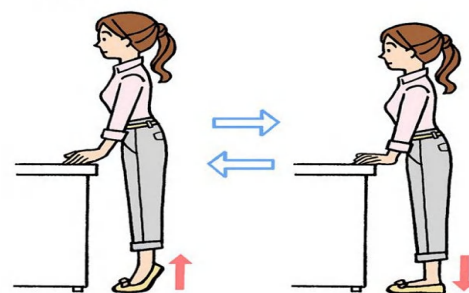
▼かかとを上げて、そのままストンと落とす。

ひざに痛みがある方は、椅子に座りながらでもOK。

1日30回を目安に行いましょう。

糖尿病の予防改善、認知症や動脈硬化の予防になります。

1日30回行う



#### スローステップ運動

・用意するもの

高さ20センチほどの踏み台

・やり方

1. 踏み台の上に右足をのせる。
  2. 左足ものせて、踏み台の上にまっすぐ立つ。
  3. 右足を下ろす。
  4. 左足も下ろして両足をそろえる。
- 1～4を左右交互に繰り返す。

◎1回10分 1日に2～3回が目安

◎スローステップ運動の効果

「減量効果」

背中やおしり、太ももなど大きな筋肉を使う全身運動で、ウォーキングに比べて消費量が大きい

「脳が活性化」

テレビを見ながらなど、何か他のことと同時に行うと、思考が複雑になるので脳のトレーニングになる

※自分のペースで無理をしないように運動しましょう。

