

〇〇 案内板 〇〇

【フェルトで作るはさみホルダー】教室募集！

フェルトで作る **はさみ入れ** (はさみ付き) です。
 思わず微笑む可愛いフェルトで **“フクロウのはさみ入れ”**
 を地域の **森 愛子さん** (西金屋) に教えていただきます。



ふくろう ⇒ 不苦労 と無理やりこじつけて、
 楽しい気分で、作ってみませんか？

【日時】 8月27日(木) 9:30~
 【場所】 市立古沢公民館
 【参加費】 100円
 (材料費は一部ふるさとづくりで補助しています)
 【定員】 10名 (3密を避けるため少数としています)
 【申込先】 市立古沢公民館 TEL434-1227
 主催 古沢地区ふるさとづくり推進協議会



「古沢地区作品展」の出品のご準備を！

毎年健康展に合わせて開催しております作品展に
 出品していただく作品を募集します。

【開催日】 **11月5日(木)・6日(金)**

主催：古沢地区ふるさとづくり推進協議会



【短歌・俳句・川柳】の募集！



作品を「健康展」で展示し、人気投票を行います。
 作品は、ペンネームでも構いませんが、応募の際は正
 しい、住所・名前・電話番号を明記してください。
 応募してくださった方には、「粗品」を進呈致します。

【題材】 自由
 【応募数】 1人 2作品まで
 【応募先】 市立古沢公民館 tel 434-1227
 主催：古沢地区ふるさとづくり推進協議会

平和のつどい(戦没者慰霊)のご案内

【日時】 8月7日(金) 午前10時~
 【場所】 姉倉比賣神社拝殿
 【問合せ】 呉羽・古沢顕彰会 TEL 436-5171



※ **新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため役員のみ**
で神事を行います。

「追悼法要」を予定しています

【日時】 8月23日(日)
 【会場】 境野新自治公民館



「紙製容器包装・古紙の回収」

資源ごみ

8月24日(月) 回収品目されるは、
 〈紙製容器包装・新聞・雑誌・ダンボール〉です
 古沢地区自治振興会



「ふるさと富山美化大作戦」中止のお知らせ

今年度の「ふるさと富山美化大作戦」は
 新型コロナウイルス感染拡大防止のため**中止です。**
 (但し、各自治会毎に実施されることもあります)
 古沢地区自治振興会



~新型コロナに負けない生活を~

新型コロナウイルスの感染防止のために家で過ごす時間が多くなり、運動不足となっている人も多いよう
 です。自宅でも毎日スクワットなどの筋力トレーニングを行うとともに、人のいないところでの散歩など、機
 会を見つけて積極的に体を動かし、足腰の衰えを予防しましょう。

からだを動かすための工夫例

- 座っている時間を減らしましょう
 家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やしましょう。
- テレビやDVDなど動画に合わせて
 テレビのラジオ体操を一緒にしたり、DVD
 などの動画に合わせて動きましょう。
- コマーシャルの時間を運動時間に
 テレビを見ているときも足踏みしたり、
 コマーシャルを筋トレの時間に。

※熱中症には十分気を付けましょう！

- ・暑さを避ける。
- ・マスクを着けているときは負担のかかる運動はしない。
- ・こまめに水分を摂りましょう。



自宅でできるこんな運動

- 片足上げ
 背中をきちんと伸ばした姿勢で
 すぐに座ります。
 ①ひざを伸ばしたまま片方の
 足をゆっくり持ち上げます。
 ②無理に伸ばしすぎないように
 注意し、ゆっくりと下ろします。
 ※片方ずつ、左右それぞれ10回
- スクワット
 ①肩幅より広めに足を広げて立つ
 (つま先は30度くらい開く)
 ②椅子に腰かけるようにおしり
 を、ゆっくり下ろす。
 ※深呼吸するペースで5~6回
 繰り返します。
 これを1日3回行いましょう。

※痛み等の症状が出た場合は
 中止しましょう。持病のある方
 は医師に相談してから行って
 ください。

安定した椅子
 を使いま
 しょう



あげる
 さげる



支えが必要な
 方は安定した
 机に両手を付
 いて行ってく
 ださい

※膝は90度以上上げない！

今月の健康

【お問い合わせ】 富山市西保健福祉センター (☎469-0770)