

第253号
2021年
2月20日 発行

いそみち

人口 2,502人(男1,169人 女1,333人)
世帯数 1,065世帯 令和3年1月末現在
発行元 浜黒崎校下ふるさとづくり推進協議会
連絡先 市立浜黒崎公民館内 TEL 437-9371

晴れやかに大人の仲間入り



新たな門出を迎えた新成人



謝辞 板坂友来さん

1月9日(土)「令和3年成人式」は、会場を浜黒崎小学校体育館に変更し、感染対策を十分に行い開催しました。災害級の大雪で足元の悪い中、会場内は、マスク姿に鮮やかな振袖やかま、スーツに身を包んだ新成人16名の他、来賓が参列されました。式典では、渡辺自治振興会長の式辞、浜黒崎地区センター広田所長が富山市長のメッセージを代読しました。新成人を代表して板坂友来さん(古志町二丁目)が謝辞を述べ、座主坊文哉さん(古志町五丁目)が交通安全宣言を読み上げました。式典終了後、久しぶりに再会する旧友と写真を撮ったり、近況報告をしたりするなどし、楽しいひとときを過ごしました。

主催 / 浜黒崎校下自治振興会



交通安全宣言 座主坊文哉さん



公民館ふるさと講座

新型コロナウイルス感染予防対策を徹底して、皆さんに楽しんでいただけるような講座を開催しています。

12月28日(月)

迎春フラワーアレンジ教室

感染予防の為、人数を制限し、2回に分けて開催しました。フラワーアトリエ brilliant の渡辺梢さんから、手順や注意点を教えていただきながら、松やハボタン、ピンポン菊など11種類の色とりどりの花を使い、豪華に仕上げました。

お正月らしく
とっても豪華に
仕上がりました



2月5日(金)

美味しい味噌を作ろう!

感染予防の為、人数を2回に分けて味噌づくりを行いました。新村こうじみそ商店の新村弘之さんから手作り味噌の良さや作り方を教わりました。大豆に糶や塩、水を加えて6kgの味噌を作りました。作った味噌は、9~11月頃に食べ頃になります。美味しく風味ある味噌ができるのが楽しみです。



自分で作った
味噌は絶品!
出来上がりが
楽しみ!



運動不足も新型コロナウイルスも吹き飛ばそう~!

自宅で簡単に出来るイスを使った運動をご紹介します。自分の体調にあわせて、無理をせず楽しみながら体を動かしましょう!

膝を伸ばす運動

(膝関節を伸ばす筋肉のトレーニング)

- ①背筋を伸ばし座る
- ②「1,2,3,4」で、膝を伸ばし、つま先もしっかり自分の方にむける
- ③「5,6,7,8」で元の位置に足を戻す

左右10回ずつ
1~2セット



イスからの立ち上がり

(お尻・太もも等の筋肉を鍛える)

- ①両足を肩幅程度に開く
- ②あごを引いて正面を向いたまま「1,2,3,4」でゆっくりと立ち上がる
- ③「5,6,7,8」でゆっくりとイスに座る

10回
1~2セット

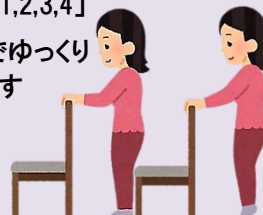


かかとあげ運動

(第二の心臓 ふくらはぎを鍛える)

- ①イスの背もたれにつかまり、背筋を伸ばす
- ②膝を伸ばした状態でかかとをゆっくり上げて「1,2,3,4」
- ③「5,6,7,8」でゆっくりかかとをおろす

15~20回



深呼吸の体操

(腹筋を鍛える)

- ①背筋を伸ばし座る
- ②おへそに手をあて、お腹のくぼみを意識して大きく深呼吸する

10回
1~2セット

