

育成会卓球部の活動再開

卓球部は新型コロナウイルス感染防止対策で2ヶ月活動を停止していましたが、6月8日より再開しました。当クラブは卓球を和気あいあいと楽しむ部員から構成され、体を動かし健康の維持と増進を図ります。男女、年齢、経験の有無は問いません。活動状況や練習風景のビデオで興味を持たれましたら、お気軽にお問い合わせください。

- ・日時：月曜、水曜 9：00～11：30
- ・場所：大塚児童館
- ・持ち物：ラケットとシューズ（個人物）
- ・形態：時間制の練習。卓とボール等（自治会）
- ・問い合わせ先：木村隆子（育成会レク団体理事 ☎286-7817）



練習動画



いきいき健康体操を開始

平成29年9月に3団体の協力で開始し、開催回数112、延べ参加者は1659人です。この体操を継続することで体力向上が図られています。今般、健康づくり推進委員に齋藤智美さんが就任されたのを機に世話人となって頂き、体操や今後の予定の寄稿をお願いしました。前健康推進委員の齋藤ハル子様には大変なご協力をいただき感謝申し上げます。

誰でも簡単！ビデオを見ながら椅子に座ってできる体操です。毎週木曜日の午前10時から大塚児童館で行っています。今年度は新型コロナウイルスの関係で児童館が使用できなかったため、6月18日(木)からスタートしました。



©愛川町

【主な体操の内容】

1. 準備運動
2. 筋力運動
 - ・腕を前に上げる運動
 - ・腕を横に上げる運動
 - ・腕の曲げ伸ばし運動
 - ・椅子からの立ち上がり
 - ・膝を伸ばす運動
 - ・脚の後ろ上げ運動
 - ・脚の横上げ運動
3. 整理体操



手首に重りをつけて



足首に重りをつけて



愛川町健康ポイントカード

氏名 _____

生年月日 _____年 ____月 ____日

住所 愛川町 _____

電話番号 _____

発行期間 令和2年4月1日～ 令和3年3月31日

発行枚数 50 100 200

愛川町健康ポイントカード

重りを手首、足首につけた負荷運動により筋力とバランス能力を高めることができ、心地よい疲労感が得られます。この体操は健康づくりだけでなく、仲間づくりの場としても最適です。まずはQRコードで簡易版ビデオをお試しいただき、お友達をお誘い合わせのうえご参加ください。不明点はお尋ねください。

- 【持ち物】①運動のできる靴、②手足に巻くことができる重り2つ(Seriaで1つ100円で購入できます) ③水筒、④タオル、⑤健康ポイントカード（配布します）

※昨年までは百歳体操の他に、年2回の体力測定、年3回体育学士による指導、栄養士講話がありました。今年度は保健師による講話を行う予定です。日程については決まり次第、いきいき健康体操にご参加された時にお伝え致します。

世話人：健康づくり推進委員 齋藤智美(☎285-0777) 主催、協力：大塚区自治会 団体等



いきいき百歳体操簡易版

大塚区内道路損傷、ゴミ集配所の投棄状態の巡回調査

巡回調査を6月7日に行いました。(平時はゴミゼロ・キャンペーン後に実施) 側溝蓋間の大きな隙間、歩道の傷み、穴ぼこ、砂利敷き部の舗装、グレーチング周囲の傷み、雨水流入防止策などを道路補修要望として町役場に提出しました。空き地の除草、樹木はみ出し箇所の剪定等を所有者にお願いしました。

ゴミ集配場のごみ出しルール違反に関しては注意喚起のポスター掲示を美化プラントに依頼しました。可燃ごみの収集日に雑草を出されるケースが散見され、決められた収集日のルール厳守をお願いします。



空き地の調査



歩道の傷み



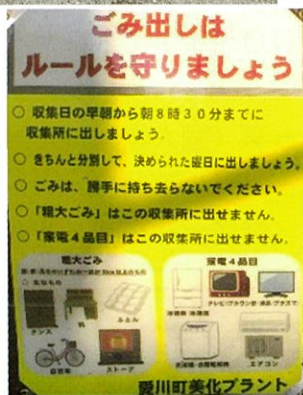
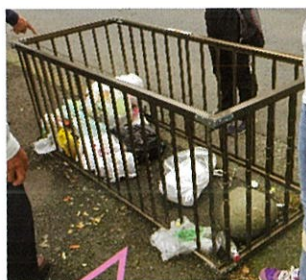
道路の穴ぼこ



次期補修部

補修完了部

道路補修部



注意喚起ポスター

ごみ出しルール違反の注意喚起ポスターを依頼



小枝、刈草等は資源Cに分別しその収集日に出しましょう



非常用備蓄食品の配布

今年度は新型コロナウイルスの感染拡大防止から、夏祭り等の事業中止を余儀なくされ、昨年度より若干備蓄食料を増やして配布致しました。

災害の備えの一助として活用していただくとともに、各家庭においても自然災害に必要な備えを推進しましょう。



大塚児童館の外壁塗装工事予定

7月20日～8月20日の予定で(有)篠崎工業による工事が始まります。詳細は別途回覧します。

塗装工事期間中は足場架設や洗浄などで児童館の入退室にご迷惑をお掛けします。

プリンターを新規設置

今般、印刷品質改善と作業の効率化のため、児童館学習室のプリンターを交換しました。使用時取り扱い説明書を一読下さい。印刷枚数はコピー機使用状況一覧簿①にご記入下さい。特に、電源切断操作は①の表紙赤文字の注意書きを厳守下さい。



7・8月の予定

- 7月 1日 カワセミ広場再開
- 4日 組長会議 中止
- 16日 日赤、社協会費集金締切
- 18日 第5回役員会
- 20日 児童館外壁塗装工事開始
- 8月 2日 八坂神社神輿 (祭式のみ、神輿なし)



厚生労働省
新型コロナウイルス
接触確認アプリ
(略称: COCOA)

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



利用が増えることで感染拡大防止に効果的
賛同される方は
接触確認アプリの
インストールを!