

湊地区自治会だより

〒629-3422 久美浜町湊宮 1612-34 ぎょそんセンター内

湊地区自治会 (Tel.83-1618)

発行責任者 湊地区自治会 会長 榎本和彦

第117号

2021.10

いきいきサロン

8月のサロンは市議会議員の和田晋さんに来ていただき、皆さんでお話をしました。
新型コロナのお話や、湊宮の昔のお話などで盛り上がりました(*'▽')

このようなご時世。なかなかお話したいする機会も減りましたが、皆さん元気そうで一安心♪とてもお元気です★

たまにはたくさんお話をしてリフレッシュするのも、心の健康に繋がりますね★9月は湊駐在さんに来ていただく予定でしたが、緊急事態宣言に伴い、中止となりました。10月は開催できますように！

コロナ感染について、8月は京丹後市で過去最多の105名の感染者が出ました。傾向として、第2波は米軍関係、第3波は介護施設でクラスター、第4波は若い世代、第5波は小中高生から親や家族への感染が広がっています。

ぎょそんセンターでも、感染予防ポスターの掲示、消毒液の設置やマスク着用の呼びかけ、机やトイレ等のアルコール除菌、部屋の換気等、できる限りの予防策は行っておりますが、ぎょそんセンターを利用される皆さんが、各自引き続き感染対策を行っていただきますようよろしくお願いいたします。

地域の10月の行事予定

☆小学校☆

5(火)PTA 交通立番

12(火)マラソン大会 ※予備日:13日(水)

16(土)京丹後市小学生駅伝競走大会※【中止】

☆こども園☆

2(土)運動会※予備日5日(火)

20(水)誕生会

21(木)交通教室

29(金)布団持ち帰り

☆ととっこひろば☆

27(水)ととっこひろば 9:30~

☆いきいきサロン☆

26(火)いきいきサロン 13:30~

☆区長会・自治会☆

8(金)区長幹事会 19:00~

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、予定を変更・中止することもあります。

「社会福祉法人 太陽福祉会 サンシェア和'sより」

～サンシェア和'sの体力づくり～

湊地区の皆様、こんにちは。10月は、介護予防拠点施設「サンシェア和's」よりお知らせをさせていただきます。

サンシェア和'sでは、毎月ご利用者皆様の体力測定を実施しています。運動機能は日常生活を営む上でとても重要であり、運動機能が低下すると筋肉や関節の萎縮、柔軟性やバランス能力に影響が出ます。実際にサンシェア和'sで行っているトレーニング(体力づくり)の内容をご紹介します。

1 タオル体操、体幹を強化し、上下肢のストレッチなど柔軟性にも効果があります。また筋力の向上だけでなく、筋肉の萎縮予防にも繋がります。

2 スクワット、スクワットは全身の筋肉を効率よく刺激し安全で効果の高い筋トレと言われています。また骨密度の強化も期待が出来ます。

3 踵上げ、踵上げを行う事で腓脛の筋肉だけでなくバランス能力の効果にも繋がります。転倒のリスクを軽減する事が出来ます。

皆様も是非ご自宅で取り組まれてみては如何でしょうか？



お問い合わせ

「サンシェア和's」

担当：伊賀 辰徳

電話：83-2525