

ともに

- ◆窓口開設 月曜～土曜日 9:00～17:00
- ◆電話 042-397-1091
- ◆住所 東村山市富士見町 2-1-2
- ◆担当地域 富士見町・美住町

～コロナに負けない！おすすめ健康づくり～

令和3年10月 **臨時号**

東村山中央公園 花壇ボランティア

中央公園には、大小さまざまな花壇があり、ボランティアの皆さんと公園スタッフにより、色とりどりの季節の花が育てられています。健康づくりの一環に、花壇作りを手伝ってみませんか!!



秋には菊花壇が見頃です



種まき中



募集内容

- 日時:個別にご相談
- 場所:公園内の花壇
- 内容:種まき、苗植え、水やり、除草など
- 持ち物:帽子、軍手、マスク、飲み物 ※汚れても良い服装
- *作業器具は貸出します。
- *スタッフが手順を説明しますので初心者でもOK
- *ボランティア保険に要加入

～ボランティアさんに聞いた ☆活動の魅力～

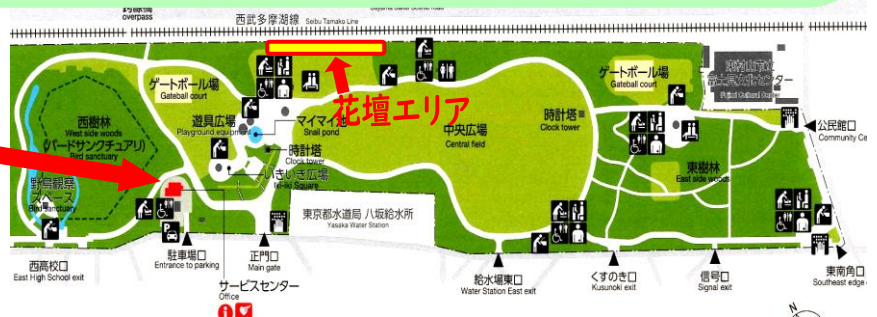
「好きな曜日、時間に来るのが良い」「作業していると花を見に来た人から声をかけられる。「花」を通じて人と交流できるのが楽しい」「ばらばらの時間で活動していてもボランティアみんなで作業を引き継ぎ、協働している感覚が嬉しい」「活動を通して花に関する新たな知識を得られる」

●活動の問い合わせ・申し込み

東村山 中央公園サービスセンター

TEL 042-392-7322

*受付 8:30～17:30 土日祝日とも



～自宅でのちょっとした時間にチャレンジしてみよう～

転倒や腰痛予防に！



★体幹トレーニング

- 痛みのない範囲でゆっくりと行いましょう。
- 息を止めずに行いましょう。
- 余裕があれば徐々に回数を増やしてみましょう。



- ① ヒップリフト *10回… お尻と太ももの裏を鍛える
- * 仰向けに寝て両膝を立てます。
4秒かけてゆっくりとお尻を上にあげ、
4秒かけてお尻を下におろしましょう。



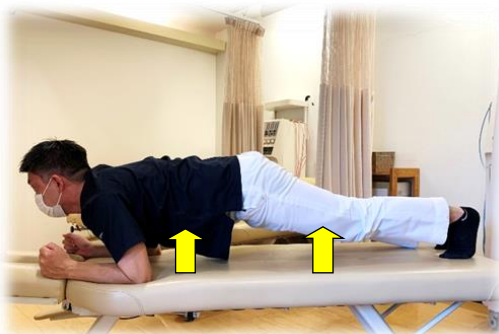
- ② クランチ *10回… お腹を鍛える
- * 仰向けに寝て両膝を立てます。
おへそをのぞきこむようにゆっくりと頭を持ち上げ、5秒その状態で静止したら、ゆっくりと頭を元の位置に戻しましょう。



- ③ 片足太ももあげ *10回… (腸腰筋) を鍛える
- * 仰向けに寝て両膝を立てます。
左足の太ももをゆっくりと胸の前に引き寄せるように上げ、ゆっくりと元の位置に下ろします。
右足も同様に行いましょう。



- ④ ハンドニー *5回… 背中を鍛える
- * 四つん這いになります。
右腕と左足をあげ、そのまま10秒静止します。
次に、左腕と右足をあげ10秒静止します。



- ⑤ プランク *2回
…バランス機能の改善

* 両肘とつま先で(難しければ膝をつけて)体を支える姿勢になり、30秒静止します。

〈監修〉小川 真生 先生

おがわ接骨院 院長

東村山市柔道接骨師会 会長

