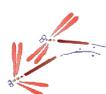


大滝公民館だより



秩父市大滝公民館 秩父市大滝4058

Tel 55-0033 Fax 55-0911

令和3年8月1日現在の滝地域の人口

人口			世帯数
男	女	合計	
272	312	584	330



9月

鶏頭（けいとう） 花の由来は、雄鶏のとさかのような真っ赤な花を咲かせることから。この花で想起されるのは、正岡子規の鶏頭の句。晩年の子規が、庭のようすを思い浮かべてつくったものですが、何を言うわけでもない平明な句なのに、どこか不思議な奥行を感じさせます。

鶏頭の十四五本もありぬべし 正岡子規



大滝盆栽・山草展を開催します。

大滝公民館では、盆栽・山草展に出展していただける作品を募集します。

応募資格は、大滝在住・在職の方ならどなたでも出展していただけます。

家にいる時間を、植物で心を癒している方が多いと思います。庭に芽を出した植物をコケ玉にして、リビングに置いて楽しんだり、草花を瓶に挿して見たり、少しだけ手を加えてあげると植物もそれに応えてくれます。

家にある鉢植えの植物を一点でも出展下さいますようお願いいたします。

【開催日時】

10月26日(火)午前9時～午後3時

10月27日(水) //

10月28日(木) //



【会場】

大滝総合支所 1階 廊下

作品は、10月25日(月)午前中に大滝総合支所1階南玄関より搬入してください。

搬出は、10月29日(金)午前中にお願ひします。なお、搬入・搬出が難しい方は大滝公民館にご相談ください。

大滝公民館 電話 55-0033

ちちぶお茶のみ体操

(通称 茶トレ)

～足腰の関節に負担が少なく、ひざや腰のまわりの筋肉をきたえ
からだの柔らかさを保つために効果のある体操～



●安全で効果的に行うポイント

- 毎日行う
- 1回にたくさん行わず、何回かに分けて行う
- 1つひとつの動作をゆっくり行う
- 疲れる寸前でやめる
- 正しいフォーム・姿勢で行う
- 体操を行っているとき、どこが痛むのか、その筋肉をつかっているのか意識する

注意：ひざや腰に痛みがある方は、体操を行う前に医師に相談しましょう！



空を眺めると、赤とんぼが自由に飛んでいて、夏から秋へと移り変わっていくのを感じます。

秋のさわやかな風を感じながら、身体を動かし「ちちぶお茶のみ体操」を試みましょう。

1

ロコモセット



①かかと上げ

②足上げ(前後)

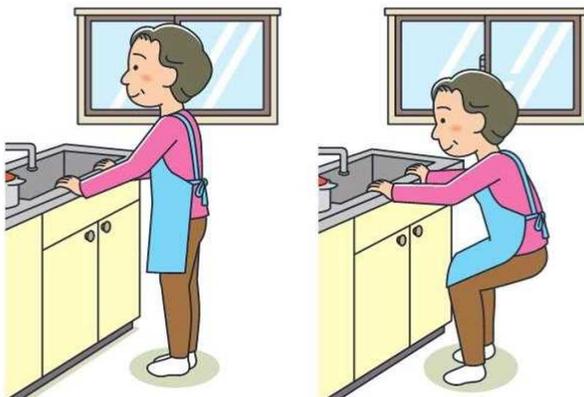
③足の外開き

5分以上歩ける方へ

- ・ 転ばないように気をつけて歩いてください。
- ・ 歩くことが急につらくなったら早く診てもらいましょう。
- ・ 体力を落とさないよう、定期的に運動・体操をしましょう(図①～③)
各運動 10回×3セット×1日 2～3回

2

台所で気軽にロコモスクワット



- 前傾姿勢
(馴れてきたら上体をまっすぐにおこして行ってもよい。
背筋と腹筋の筋トレに効果があります。)
- 膝がつま先より前に出ない。
- 土ふまずがなくならないように膝の位置に気をつける。
- ゆっくりと行う。

(作成) ちちぶ医療協議会