



## 「ちちぶお茶のみ体操(通称:茶トレ)」にチャレンジ! No.10

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、思うように外出や運動ができない日々が続いています。運動不足になりがちなこの時こそ、自宅で気軽にできる茶トレを行いましょう!  
**腰痛を改善したり予防する運動**ですので、ぜひチャレンジしてください!  
一度に行う回数は少なくし、無理をしないで、毎日継続して行うことが重要です。

### リカバリーポジション



背骨、股関節、膝を動かし腰痛に効果がある体操です。

①



②



ゆったりとリラックスした気分で行いましょう。

うつ伏せは身体の本来の仕組みに合った姿勢です。

うつ伏せになるだけでも効果的です。

①うつ伏せに寝て、両手をおでこのところで重ねます。  
顔を右に向け、右膝を軽く曲げ、左膝は伸ばします。  
反対側も同様に行います。

②うまくできるようになったら、肘と膝を近づけるようにして、背骨を大きく動かします。

(作成:ちちぶ医療協議会)

市HPから、茶トレの資料や動画をダウンロードすることができますので、ぜひご覧ください。  
また、地域医療対策課でも茶トレのポスターや資料を配布しています。

問地域医療対策課 ☎ 22-2279



## 地域おこし協力隊

### 《移住促進ポスター市内各所に掲示中!》

4月から移住促進のポスターが新しいビジュアルに!

あたらしい、あなたらしい、『暮らし方』をコンセプトにし、山・歴史・街・信仰の4つのシーンを表現しました。

市内の事業者さまのご協力で、現在60カ所以上の場所に掲示しています。ぜひご覧ください!



### 《秩父移住職業体験ツアー》

7月末にちちぶ雇用活性化協議会との合同企画で、1泊2日で秩父に宿泊し、企業見学や起業された移住者を訪問する「秩父で働く見学体験ツアー」を開催しました。

予想以上の反響で、「秩父で働く」ということに関心のある方が大勢いることに驚かされました。



企業訪問、先輩移住者、起業者との交流を経て「秩父で暮らすこと」への関心が高まったようです! 移住先での「仕事」情報は重要ですね。これからも移住相談センターでは、移住希望者の「暮らし」をサポートします。

暮らす、秩父

問移住相談センター  
(宮側町1-7  
地場産センター5階)  
☎ 26-7946

地域おこし協力隊  
山崎知彦・松田あずさ・末村建・西村岳登



KURASU.CHICHIBU  
公式Instagram

市役所では省エネルギーと公務能率向上のため、9月30日(木)まで「クールビズ」を実施しています。ご理解とご協力をお願いします。問人事課 ☎ 22-2207