

『気にかかけ合い・支え合う地域づくり』

南中学校区・沼須町の元気づけと(活動)紹介！



群馬県
スポーツウエルネス吹矢協会
沼田支部 (沼須町)

腹式呼吸による健康法!!
吹矢といっても危険はなく、腹式呼吸による健康法で、様々な効果が期待できます。指導員がいるので初心者も安心。ああしろ、こうしろ、と言わないよう気をつけながら指導しています。取材に伺うと、建物の外まで笑い声が聞こえ、おしゃべりも楽しみながら吹矢に取り組みでいらつしやいました。

お互いさまのまちづくり まちの元気づけと紹介!

支部長の角田聖嗣さんは、ぜんそくが改善し、深い呼吸が出来るようになったそうです。前支部長の石井啓勝さん(81歳)は始めて10年目、県大会で2位になった腕前。若い人が入って来て、上達していく姿を見るのが楽しく、10年続く趣味は初めてだそうです。盛り上げ役の中村加代子さんは、居心地がよく女性一人でも楽しくできる雰囲気。入った頃は猫背でしたが、姿勢が改善し、深い呼吸が出来るようになったそうです。コロナの影響で、なかなか体験会は開催できませんが、いつでも見学可能です。



シリーズ7

～新型コロナ感染リスクは?～

医師や医療機関も推奨しているため検証済。
会話より飛沫が少なく、特別なリスクはないことが分かっています!

～期待できる効果～

ぜんそく、冷え性、肩こり・猫背の改善、腰痛予防、口腔ケア、糖尿病・動脈硬化予防、脳の老化防止、美肌・ダイエット効果など...

会員登録中

見学などのお問い合わせは下記まで!

090-8036-0712
(支部長 角田聖嗣氏)

新しい趣味に出会ってみてはいかがでしょうか?



◆ 今回のまちの「元気づけ」とは、群馬県スポーツウエルネス吹矢協会沼田支部の皆さんです。
◆ 毎週木曜日、13時30分から16時、沼須町農事研修所(砥石神社内)で活動しています。
◆ 現在の会員は18名(男性10名・女性8名)、50～80代が活躍中です。

「気にかけて合う地域づくり」で安心・安全なまちに。

雪かきは、ウォーキングの2倍の運動強度です。上手に行えば運動として健康づくりにも役立ちます。しかしながら、雪かきで必要なのは、「体力」「技術」と支え合う「心」です。自分の体力を知って無理をせず、みんなが助け合っ

「体力」「技術」
そして、「心」です

利根沼田の冬は雪を避けて通ることはできません。初雪が大雪だった今季。予測しづらい状況もあります。雪かきには慣れていても、雪かきには慣れている人も、安んじられませんが、より安全、安心、健やかに冬を乗り切るために備えておきましょう。

冬を安全、安心、健やかに乗り切ろう！

お互いさまのまちづくり
一升形協力隊新聞

R5.1月号



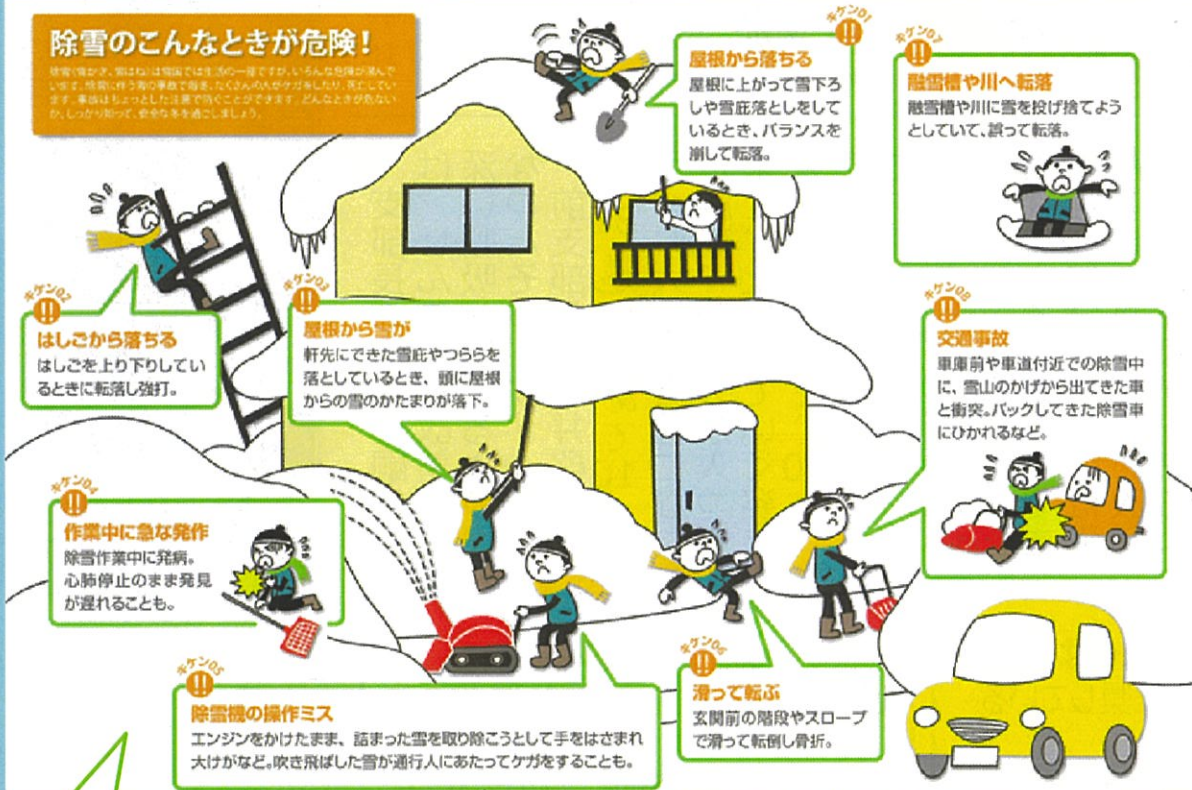
一升形協力隊 代表 角田泰夫

【新聞発行関係機関】

- ・一升形協力隊
- ・沼田市 社会福祉協議会
- ・沼田市在宅介護支援センター
- ゆうゆう・うちだ

一升形協力隊 対象地区

- 戸鹿野町 及び新町 (鷲石地区除く)
- 沼須町
- 上沼田須町
- 栄町



身体への寒冷刺激に注意!

冬は寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなります。暖かい室内から寒い屋外への移動など、血圧の変動で心臓への負担が大きくなりやすくなります。寒いと身体も硬くなりやすく筋肉や靭帯の損傷も起こりやすくなります。

気温の変動が少ない屋内で運動したり、屋外で運動する場合には十分な準備運動をして防寒してから行いましょう。

ラジオ体操やその場の足踏み、スクワット、踏み台昇降などが、おすすめです。

雪かきも同様に、準備運動して、作業中のけがを予防しましょう。



まちの「元気びと」を紹介しています。裏面もご覧ください。

『気にかかけ合い・支え合う地域づくり』

南中学校区・沼須町の元気づけと(活動)紹介！



群馬県
スポーツウエルネス吹矢協会
沼田支部 (沼須町)

腹式呼吸による健康法!!
吹矢といっても危険はなく、腹式呼吸による健康法で、様々な効果が期待できます。指導員がいるので初心者も安心。ああしろ、こうしろ、と言わないよう気をつけながら指導しています。取材に伺うと、建物の外まで笑い声が聞こえ、おしゃべりも楽しみながら吹矢に取り組んでいらつしやいました。

支部長の角田聖嗣さんは、ぜんそくが改善し、深い呼吸が出来るようになったそうです。前支部長の石井啓勝さん(81歳)は始めて10年目、県大会で2位になった腕前。若い人が入って来て、上達していく姿を見るのが楽しく、10年続く趣味は初めてだそうです。盛り上げ役の中村加代子さんは、居心地がよく女性一人でも楽しくできる雰囲気。入った頃は猫背でしたが、姿勢が改善し、深い呼吸が出来るようになったそうです。コロナの影響で、なかなか体験会は開催できませんが、いつでも見学可能です。



お互いさまのまちづくり まちの元気づけと紹介!

シリーズ7

～新型コロナ感染リスクは?～

医師や医療機関も推奨しているため検証済。
会話より飛沫が少なく、特別なリスクはないことが分かっています!

～期待できる効果～

ぜんそく、冷え性、肩こり・猫背の改善、腰痛予防、口腔ケア、糖尿病・動脈硬化予防、脳の老化防止、美肌・ダイエット効果など...

会員登録中

見学などのお問い合わせは下記まで!

090-8036-0712
(支部長 角田聖嗣氏)

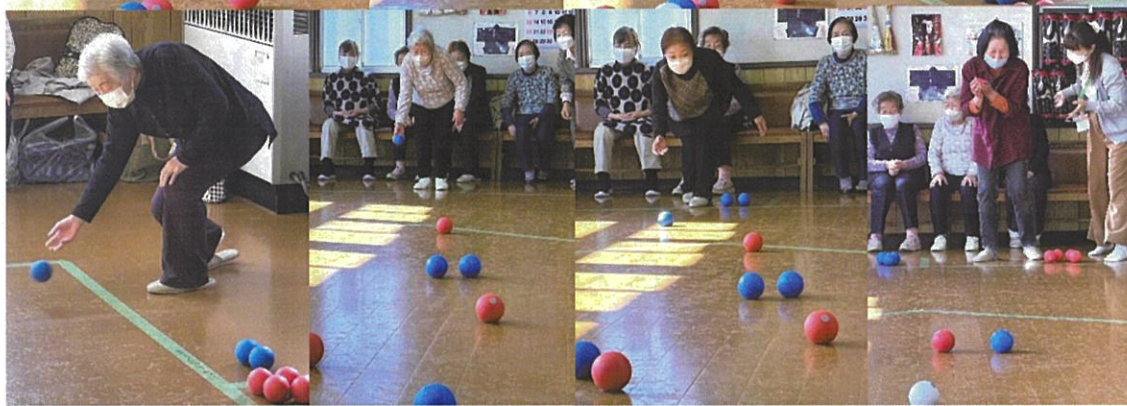
新しい趣味に出会ってみてはいかがでしょうか?



◆ 今回のまちの「元気づけ」とは、群馬県スポーツウエルネス吹矢協会沼田支部の皆さんです。
◆ 毎週木曜日、13時30分から16時、沼須町農事研修所(砥石神社内)で活動しています。
◆ 現在の会員は18名(男性10名・女性8名)、50～80代が活躍中です。



ボッチャ体験・見学会開催しました。



お互いさまのまちづくり まちなかきずなの新聞

R5.1月号

【発行人】
まちなかきずなの会
代表 森田経代

【新聞発行関係機関】

- ・まちなかきずなの会
- ・沼田市社会福祉協議会
- ・沼田市在宅介護支援センター
- ゆうゆう・うちだ

まちなかきずなの会
【対象地区】

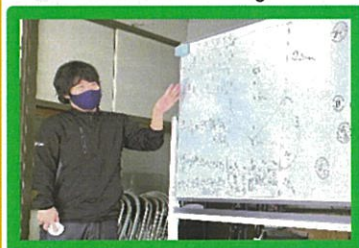
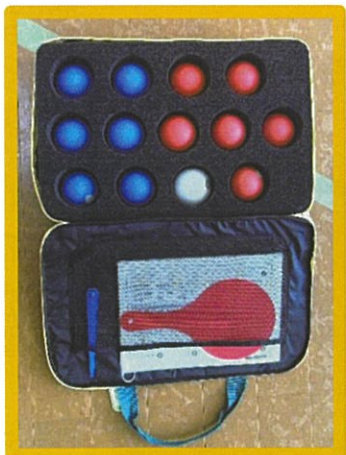
- 東倉内町
- 西倉内町
- 上之町
- 馬喰町
- 中町
- 坊新田町
- 下之町
- 鍛冶町

令和4年11月9日東倉内町の方々にご協力頂き、広くまちなかの皆さんにもボッチャを知って頂きたく体験・見学会を実施致しました。上之町、下之町、坊新田町などから多くの皆様が参加して下さいました。森田会長挨拶の後、ボッチャ指導員の立木さんにルール説明をして頂き、スタート。

ゲームが進むに連れ歓声が上がりが大いに盛り上がりました。参加者から、「ルールも簡単だし、皆でワイワイ騒ぎながら楽しめたのでとても良かった」「思い通りにならない所が面白かった」「大勢で楽しめるのが良いと思った」など大変ご好評を頂きました。今後も、企画をしていきたいと思えます。

今回ご協力、ご参加頂いた皆様、本当にありがとうございます。

●お問合せ先 連絡先
在宅介護支援センター
ゆうゆう・うちだ
☎22・8400



ボッチャを知ってみたい、体験したいというご希望があれば、お声がけください。指導員とお伺いさせて頂きます。道具の貸し出しも受付けます。

まちの「元気びと」を紹介しています。裏面もご覧ください。

『気にかかけ合い・支え合う地域づくり』

南中学校区・沼須町の元気づけ(活動)紹介！



群馬県
スポーツウエルネス吹矢協会
沼田支部 (沼須町)

腹式呼吸による健康法!!
吹矢といっても危険はなく、腹式呼吸による健康法で、様々な効果が期待できます。指導員がいるので初心者も安心。ああしろ、こうしろ、と言わないよう気をつけながら指導しています。取材に伺うと、建物の外まで笑い声が聞こえ、おしゃべりも楽しみながら吹矢に取り組んでいらつしやいました。

支部長の角田聖嗣さんは、ぜんそくが改善し、深い呼吸が出来るようになったそうです。前支部長の石井啓勝さん(81歳)は始めて10年目、県大会で2位になった腕前。若い人が入って来て、上達していく姿を見るのが楽しく、10年続く趣味は初めてだそうです。盛り上げ役の中村加代子さんは、居心地がよく女性一人でも楽しくできる雰囲気。入った頃は猫背でしたが、姿勢が改善し、深い呼吸が出来るようになったそうです。コロナの影響で、なかなか体験会は開催できませんが、いつでも見学可能です。



お互いさまのまちづくり まちなかの元気づけと紹介!

シリーズ7

～新型コロナ感染リスクは?～

医師や医療機関も推奨しているため検証済。
会話より飛沫が少なく、特別なリスクはないことが分かっています!

～期待できる効果～

ぜんそく、冷え性、肩こり・猫背の改善、腰痛予防、口腔ケア、糖尿病・動脈硬化予防、脳の老化防止、美肌・ダイエット効果など...

会員登録中

見学などのお問い合わせは下記まで!

090-8036-0712
(支部長 角田聖嗣氏)

新しい趣味に出会ってみてはいかがでしょうか?



◆ 今回のまちなかの「元気づけ」とは、群馬県スポーツウエルネス吹矢協会沼田支部の皆さんです。
◆ 毎週木曜日、13時30分から16時、沼須町農事研修所(砥石神社内)で活動しています。
◆ 現在の会員は18名(男性10名・女性8名、50～80代が活躍中です)。