



奈川の人口	
令和2年9月1日現在	
総世帯数	323世帯
総人口	656人
男	310人
女	346人

発行 奈川公民館
 発行者 忠地愛男
 編集者 公民館報編集委員会
 印刷 (株)プラルト

男しよの体力講座

8月25日、福祉ひろばにて「男しよの体力講座」が開催されました。

理学療法士の指導のもと、参加者は片足立ち・長座体前屈等の体力測定や体組成計を使って自身の筋肉量や体脂肪率を確認しました。

続いて足幅や足の裏にかかる圧力を簡単に測定できるフットナビを使い、それぞれに測定したデータを理学療法士が分析しました。参加者は「足の内側に体重がかかり気味になっていく」とことや「バランスの良い歩行に必要な足の小指が使われていない」等のチェックを受け、その解決策についてアドバイスを受けました。

最後に腰痛予防や歩き方の改善につながるストレッチが紹介され参加者は入念に体をほぐしていました。参加者の一人は「自分の体を点検する良い機会になりました。歩き方についての改善方法を教えてもらったので実践していきたい」と話していました。



◀軽快にストレッチ▶

▲長座体前屈測定▲

夏休み！ なつみひろば

8月3日から17日にかけて夏休み子どもひろばが開催されました。長期休み中の子どもの居場所作りを目的とした事業ですが、年度末から始めにかけての長期休校が影響し、夏休みの日数が予定より10日程短縮されたため、子どもひろばの間と短いものとなりました。

8月3日から17日にかけて夏休み子どもひろばが開催されました。長期休み中の子どもの居場所作りを目的とした事業ですが、年度末から始めにかけての長期休校が影響し、夏休みの日数が予定より10日程短縮されたため、子どもひろばの間と短いものとなりました。

また、連日約10名の子ども達が利用し、宿題や遊びをしながら過ごしました。例年になく暑い中、コロナ対策に加え熱中症にも気をつけてこまめな水分補給を呼びかけました。密になるようなイベントは行えなかったものの、手の込んだ工作に励んだり時間をかけて細かく丁寧に絵描きをする等、一人一人が有意義な時間を過ごしていました。



奈川福祉ひろばでクラフトテープを使ったフラワーアレンジメントを作りました

奈川小中 学校の夏

1学期終業式のあと、中庭で水風船を使ったスポーツ大会をしました。みんな思い切りはじけて、夢中で水風船を投げていました。



夏を楽しんだよ！

梅雨がなかなか明けなかった今年の夏。小学校低学年はペットボトルのいかだを作りました。コツコツと集めたペットボトルを繋ぎあわせたいかだに乗って、みんなでも楽しく遊びました。



野麦路



コロナに大雨に地震と、今年は穏やかでない日々連続で気持ちも減入ってしまっていますが、5歳の息子はコロナ対策で始めた体温チェックのお陰で体温計の読み方がわかるようになり、毎朝起きると真っ先に熱を測って私に伝えてきます。

私も子どもも毎日熱を測る習慣が付き、自分の朝の体温がこのくらいとわかるようになってきました。測る場所が違えば体温計の読み方が異なります。調べてみると、体温計は斜め下から脇の下が一番へこんだ所に当て、測る方の腕の手の平を上向きにすると、脇がしっかり締まり正しく測定できるようになります。

また、朝の体温は低めで夕方には高くなるので、一日4回(毎食前と就寝前)安静な状態で体温を測ることにより、平熱がどのくらいかわかるようになります。

先の見えないコロナ禍が続いていますが自己管理をしっかりし、予防をしていきたいと思っております。

(奥原 郁枝)

