

結 -YUI- 5月号

(令和2年5月8日発行)



若宮地区の人口(4/28 現在)

世帯数… 713戸

人口…2,102名

男性…1,019名

女性…1,083名

▶令和2年度若宮地区 区長会の紹介

今年度の各区の区長を紹介させていただきます。
1年間よろしくお願ひいたします。(敬称略)

行政区	区長氏名	役職
牛 沢	国 井 正	
蛭 川	大 竹 敏 明	
勝 方	小 林 新 助	会長
大 村	芳 賀 清 志	
樋 渡	大 堀 恒 雄	副会長
水 島	江 川 弘 樹	
大 江	鷲 田 喜 代 志	
沖	小 林 宏	
羽 林	谷 澤 正 廣	
矢ノ目	池 澤 信 八	
上金沢	小 川 順 一	会計
金 沢	田 崎 和 弘	
上新田	遠 藤 淳 吉	
中新田	棚 木 寛 一	
中 村	渡 部 敦	
原	鈴 木 春 夫	

▶身体を動かそう!!

新型コロナウイルスの感染拡大のために外出自粛が続いている中で、体を動かす機会が減っています。今回、塔寺区の植田接骨院の植田先生にご協力をいただき、骨や筋肉などの衰えから立ったり歩いたりする機能が衰える「ロコモティブシンドローム(ロコモ)の予防の運動を掲載してみました。また、植田先生のお話で「ラジオ体操第一も簡単にできて良い体操です」とおっしゃっていたので、毎日の習慣にぜひ、実施しましょう。

ロコモのチェック (ロコチェック)

1つでも当てはまったら
ロコモの可能性あり!

- 片脚立ちで靴下が履けない
 - 家の中でつまずいたり滑ったりする
 - 階段を上るのに手すりが必要である
 - 家のやや重い仕事が困難である
 - 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
 - 15分くらい続けて歩くことができない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 筋力・バランス能力の低下
→ 腰回りの筋力低下
→ 膝回りの筋力低下
→ 持久力の低下、腰の疾患
→ 歩行速度の低下

今日から出来る!ロコトレで関節周りの筋肉の鍛え方

<片脚立ち>

バランス能力を高めると同時に、股関節の周りの筋肉を鍛えることができる。

必ずつかまる
ものがある
場所で行う



左右1分ずつ
1日3回行う
無理をしないで
自分のペースで!

床につかない
程度に上げる

<スクワット>

太ももの筋肉、お尻の筋肉、腹筋、背筋などさまざまな筋肉をまとめて鍛えることができる。特に下半身の筋肉を鍛えられる。



5~6回繰り返す
1日3回行う

膝がつま先より前に
出ないようにする

▶資源回収のお知らせ&お願い

坂下南小(若宮地区)の資源回収が、下記の日程で予定されています。詳細については、別途各区の回覧をご覧ください。

~記~

- ◎日 時: 令和2年5月31日(日)午前8時~
- ◎協力内容: 資源物品を自宅前(道路沿い)に置いてください。
- ◎回 収 物: ○紙類(新聞紙、チラシ、雑誌、段ボール)
○缶類(アルミ缶、スチール缶)
×ピン類の回収は行いません。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止の場合がございますので、ご理解のほどよろしくお願い致します。

▶令和2年度ヘルメット贈呈式中止

例年資源回収日に合わせ、坂下南小若宮地区児童育成委員会と会津坂下地区交通安全協会若宮分会より、旧若宮小学区の新1年生へ自転車用ヘルメットの贈呈式を行っていましたが、新型コロナウイルス感染拡大予防のため、各区の対象児童へ個別に配ることになりました。



自転車も安全運転に
心がけましょう!!

