

令和2年度 金上コミセンだより（令和2年5月8日発行）

「かながみ」5月号

発行・編集：金上コミュニティセンター

Tel/Fax : 0242-83-3538 Mail : kanagami-cc@town.aizubange.fukushima.jp

世帯数…483世帯
人口…1,500人
おとこ…733人
おんな…767人
（令和2年4月1日現在）



令和2年度金上地区地域づくり協議会活動について

新型コロナウイルス感染症について町対策本部の方針により、しばらくの間各種事業と会議の開催を中止または延期といたします。

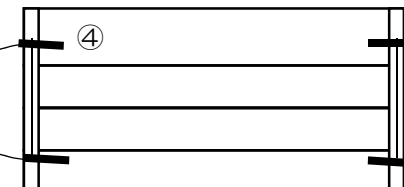
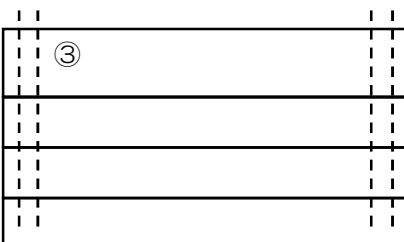
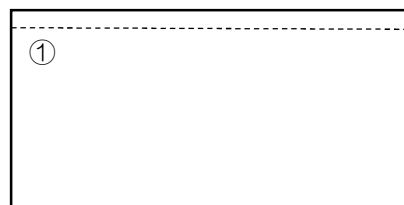
総会については、書面表決によりお諮りする形で進めております。

また、予定していた下記事業については関係各位と協議した結果、関係する皆さまの安全を第一に考え中止としましたのでお知らせいたします。

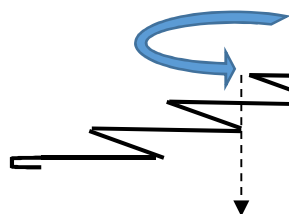
《中止のお知らせ》

- ① 第1回農業体験「田植え&じゃがいも植え」
日時：令和2年5月6日（水）振替休日
- ② 第42回330歳ソフトボール大会
日時：令和2年6月7日（日）
- ③ 第41回家庭バレーボール大会
日時：令和2年6月7日（日）

簡易マスクの作り方



- ① キッチンペーパーを2枚重ねて、長辺を1cm程度折り返す（上部・鼻側）
- ② ひだを折る（上部・鼻側は少し広めにする）
最後に下部・あご側を少し折り返す



（断面図）

折ったひだが重ならないように、次のひだを折るのがポイント！

- ③ 裏に返して両端を二回折る
※ひだが広がる場合には洗濯ばさみなどで仮止める
- ④ 両端に、マスクゴムや耳が痛くならないようなストッキング（足部分）を輪切りにしたものなどをホッチキスで止める
※ホッチキス針の平らな部分が、内側になるように止める（顔に針の突起部分が当たらないように）
※簡易的なマスクで、感染を完全に防げるわけではありません。こまめな手洗い・うがいをしっかりとしましょう！！

毎日体を動かしましょう！



外出自粛で運動する機会が減少しています。塔寺地区「植田接骨院」植田先生より、簡単にできる「骨や筋肉の衰え予防運動」を教えてくださいました。
ご自宅で実施してみましょう！

ロコトレで関節の周りの筋肉を鍛える

●片脚立ち

必ずつかまるものがある場所で行う



床につかない程度に上げる

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。無理をしないで自分のペースで行う。

左右1分間ずつ

1日3回行う

●スクワット



つま先は30度開く



膝がつま先より前に出ないようにする

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、下半身の筋肉が鍛えられる。

5～6回繰り返す

1日3回行う