



### 本田店長(ほっとサロン代表)より ~春の味「踏の薑味噌」~

桜の季節になり、これを読まれる頃には満開の話題が届いていることでしょうか。みなさんお元気ですか？

二週間の延期を行った緊急事態宣言も、4月からは、ワクチンの接種が始まります。体調を整えてコロナ退治してください。

先月トレーニング中、踏の薑をたくさん見つけました。友人から「踏の薑味噌」と「煮つけ」を頂き、苦み走った春の味をおいしくご馳走になりました。

3月の下旬は、入学、進学、そして新しい挑戦へと、胸が高鳴り、希望に満ちている頃です。コロナが早く収束し、当たり前の日々を、当たり前のように、泣きも、笑いも当たり前のような日々を早く取り戻して、みんなが安定した生活ができるように祈ります。

### ワンポイント！ミニ講座 自宅でする健康づくり

#### 運動不足になっていませんか？ 君津中央病院理学療法士

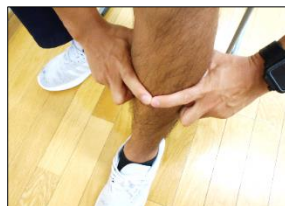
世界中で新型コロナウイルス感染症が流行し、生活不活発（動かないこと）による健康への影響が危惧されています。外出機会の減少で、自宅で過ごす時間が増え、運動不足になっていませんか？動かないことが続くと、筋力が衰えるだけでなく、体の回復力や抵抗力が低下してしまいます。自分で筋肉量を把握できる方法として指輪っかテストがあります。今回、自宅で行える簡単な運動と一緒に紹介します。

### 指輪っかテスト

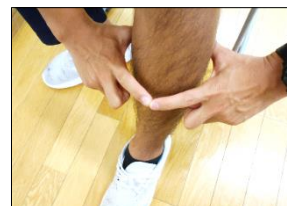
1. 両手の親指と人差し指で輪を作ります。
2. 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

サルコペニアの危険度

高い

※**サルコペニア**とは、筋肉量が減少して身体機能の低下が起こることを指します。サルコペニアの危険度が高い場合は、転倒や骨折などのリスクが高まると考えられています。

### 自宅で行える簡単な運動



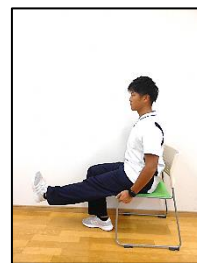
#### スクワット

肩幅に足を開き、膝がつま先より前に出ないように、ゆっくり腰を落とします。



#### かかと上げ

身体が真っすぐ上に伸びるようにかかとを上げ、ゆっくりかかとを下ろします。



#### 膝のばし

背を伸ばして座り、膝が床と平行になるように伸ばし、5秒間保持します。

こんなコトもお薦めです！！

10回×3セット が目安です

初めは少ない数から行ってみましょう  
体調が悪いときや痛みがあるときは、無理をしないようにして下さい。



- ◆人ごみを避け、外で散歩を行う
- ◆普段できる活動で体を動かす（畑仕事、家事、ラジオ体操、階段を利用する）
- ◆ながら運動（歯磨きしながら、テレビみながら）

詳細はこちらをご覧ください

地域リハビリテーション広域支援センター 君津中央病院



検索

### 周南を彩る春を探しに出かけませんか？

やわらかな春に日差しがうれしい季節になりました。木々の芽も、花のつぼみも膨らみはじめ、今年も周南地区内たくさんの場所で、花々が美しい風景を見せてくれることでしょう。

春を感じに地域をお散歩してみませんか？



宮下公園の桜



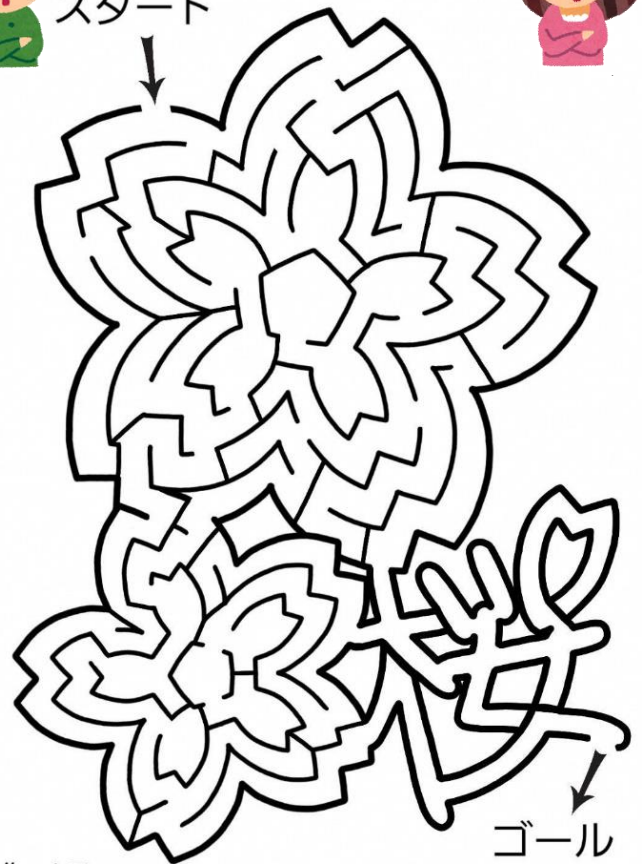
周南公民館駐車場の桜

※地域の四季の花情報を、ブログで公開中！



## クロの迷路

スタート



ゴール

作:くろ

### ～スタッフのつづやき～

天気の良い休日。散歩を目的に、家族で市原市にあるチバニアンを見に行くことに。チバニアンとは歴史的な地層のことで、ホームページを見ても詳しいことはさっぱりわからなかったけれど、とにかく地層。一時間弱のドライブの後 15 分程歩いて辿り着いたチバニアンは、素人には偉大さが伝わりにくかった。でも、その目の前を流れる川が本当に美しく、長靴で入りはしゃぐ子ども達を見ると、そちらに価値を感じてしまった。

スタッフ 鶴(亜)



### お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26  
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！