

# 主な行事予定

詳細は後日通知  
参照して下さい。

## ★自治会

◎第3回組長会議 1月13日(日)午後1時30分  
3回に分けて開催

◎大句文化祭 1月19日(土)・20日(日)

## 「ワッショイー!!! みんなで創ろう 笑顔あふれる 文化祭」

今年、屋台村を新たに開店します。  
20日には皆さんに配布した「お楽しみ  
券」を自治会館内で屋台村専用の300円  
相当の券と交換します。  
他に、いろいろのイベントあります。

**老いも・若きもお気軽にお越しください。**

◎県道植栽 1月27日(日)午前9時

パルジーを皆で楽しく植えて、  
きれいに飾付ける嬉しさを体験しましょう。

## ★ミニサロン

- ◎1月24日(木) 岡崎福祉館 午後1時30分
- ・ハーモニカ演奏
- ・誕生会(11月生まれの方)

# 「コロナやインフル」流行

## 「コロナ第8波?」

## インフルエンザ大流行?

★11月8日NHKニュース報道

全ての都道府県において、コロナの感染患者は前の週を上回る状況が3週間続き、今週は先週の約1.5倍になった。「第8波が近づいている兆候が強まっている。」と

★一方毎年日本のインフルエンザ流行の判断として来た、地球の南半球が冬の季節のとき、オーストラリアやニュージーランドでインフルエンザが例年より2か月早く大流行していた。

このことから日本では10月から予想した大流行防止のためワクチン接種を多くの人に、早やめに行っている。幸いに大流行に至っていない。

★日本は、これから寒くなってくる中でコロナとインフルエンザの「同時流行」があるとされている。「要注意である。」

★予防策は「マスクを適切に使う」「密を避ける(三密回避)」「喚起を良くすること」等今まで行ってきた感染対策行為を再確認することが必要だと言われている。

# 日本人の三大国民病 軽減

★老いも。若きも関係なく、「肩こり」「腰痛」「膝痛」は筋肉、骨、関節が弱くなっていると発生します。

★前回「ロコトレ」の「片脚立ち」と「スクワット」にプラスして、今回も簡単な運動で軽減。

**カーフレイズ**  
(ふくらはぎの筋力をつける)


回数目安  
10~20回(できる範囲で)  
×1日に2~3セット

1 両脚で立った状態でかかとを上げる。

2 ゆっくりかかとを下ろす。

ポイント  
●自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけで行ってみましょう。

●バランスを崩そうな場合は、いすの背もたれなどに手をつけて行ってください。また、かかとを上げ過ぎると転びやすくなります。



**フロントランジ**  
(下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける)

回数目安  
5~10回(できる範囲で)  
×1日に2~3セット


1 腰に両手をつけて、両脚で立つ。

2 脚をゆっくり大きく前に踏み出す。

3 太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる。

4 体を上げて、踏み出した脚を元に戻す。

ポイント  
●胸を張って、良い姿勢を維持します。踏み出し過ぎて、バランスを崩さないように注意。




出典：ロコモ チャレンジ! 推進協議会WEBサイト