

# 北地域まちづくり新聞

かわら版

第112号

(発行) 大口町北地域自治組織 (協力) 大口町 地域協働課

2022.3.1(発行)

## 新事務所開設～北地域自治組織～

現在改築中の旧北小学校体育館、『大口北防災センター』の中に、**北地域自治組織の新事務所**が令和4年4月に開設されます。事務局員も常駐し、各種の会議も可能になります。皆さんも気軽にお立ち寄りください。

併せて、防災拠点としての運営管理についても、現在、行政と共に協議検討し、運営マニュアルを作成中です。

今まで以上に北地域自治組織は、より地域に密着した活動を目指し、「**安心と安全なまちづくり**」に取り組んでまいります。今後も北地域自治組織の活動に、ご理解と親しみをお持ちいただければ幸いです。



**様々なイベントが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により縮小、又は中止となっております。**

**引き続き、手洗い、手指消毒、マスク着用、3密回避※、ワクチン接種等に努めていただくよう、よろしくお願いいたします。**

※3密…密閉・密集・密接

◇**新型コロナウイルスワクチン接種推進室（健康生きがい課）**

☎94-0051


◇**大口町新型コロナウイルスワクチン接種予約コールセンター**

☎0120-861-501

（午前9時～午後5時 土日祝日除く）



私たちは、大口町北地域自治組織とともにまちづくりに取り組んでいます。

 **堀尾史蹟顕彰会**

4/3 堀尾社例大祭 午前11時

お問い合わせ 事務局 95-3121

 **LOKUMA**  
OPEN POSSIBILITIES

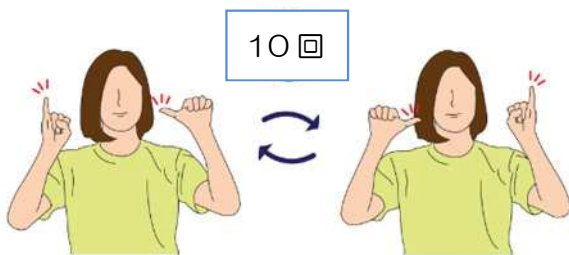
「ものづくりで可能性を切り拓く」ということ。

# やってみよう！家庭でできる運動

福祉の集いを2月に行う予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により、中止となりました。そこで、コロナ禍における家庭での健康維持の方法をご紹介します。

外出自粛により、運動不足を感じたり、肩こり、腰痛、足腰の衰えなど気になることはありませんか？家庭で簡単にできる運動で、健康な身体づくりをしましょう！

## 頭と指を使った運動



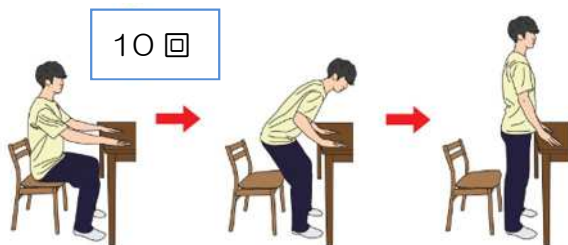
※リズムよく、小指と親指を入れかえましょう。

## 肩こり、腰痛予防に効果的な運動



※顔が下がらないようにしましょう。

## 足腰の筋力をきたえる運動



※机などにつかまりながら、できるだけゆっくりと。

## つまずき防止に効果的な運動



※つま先、かかとそれぞれを上げ切ったところで一度とめましょう。

### ポイント

- ・運動は体調にあわせて、無理のないように自分のペースで行いましょう。
- ・水分補給、バランスのよい食事にも心がけましょう。

お身体のことや身のまわりのことで不安なことなどあれば

**大口町地域包括支援センター(☎94-2227)へ**

お気軽にお問い合わせください。