



# みてくな～んしよ 第73号

発行:山舟生自治振興会 令和2年7月1日



**夏季行事中止のお知らせ**

**7月・あじさい祭り**                      **8月・山舟生盆踊り**  
**・河川清掃(クリーンアップ)**                      **・伊達のふる里夏祭り(梁川町)**

## 元気づくり体操 再開しました

元気づくり体操は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため3月から中止しておりました。5月14日に福島県の緊急事態宣言が解除されたことを受け、伊達市から「元気づくり会」については、各町内会等と相談のうえ再開してください、との連絡がありました。この事により山舟生全体では6月から4ヶ所で再開しました。

当日は、市健康都市づくり課・元気づくり係の担当者から下記内容の指導を受け開始しました。

[会場における感染症対策]

- 始める前
  - ・体温を測り記録用紙に記録する
  - ・共用部分を消毒する
- 終わった後
  - ・手洗いをする
  - ・共用部分を消毒する
- 運動しているとき
  - ・対面で実施しない
  - ・二人組ストレッチは一人で行う
  - ・球技以外の運動を選択する(ウォーキングなど)
  - ・換気をする
  - ・人と人との間隔をできるだけ2メートル開ける
  - ・休憩中、会話するときはマスクをするか、可能な限り真正面を避ける

[元気づくり会に参加するときの留意点]

- ・自宅で体温を測り、健康状態を確認する
- ・発熱・咳など風邪の症状があり、体調不良の場合は参加しない
- ・参加時はマスクを着用する
- ・集会場にきたとき、手洗いをする
- ・運動中のマスクは必須ではありませんが、マスクをして運動すると運動強度が上がるので速度や回数を落とす配慮をする
- ・熱中症になる割合が高くなるので、マスクをしているときは普段よりこまめに水分補給を心がける
- ・会話をするときは、マスクをするか可能な限り真正面を避けて会話する
- ・大きな声を出すことを控える
- ・休んでいた期間があるので、回数や強度に注意し無理せず徐々に体を慣らしていく
- ・終わって帰宅したときは、手洗いを忘れずにする

保健福祉部 佐藤憲勝

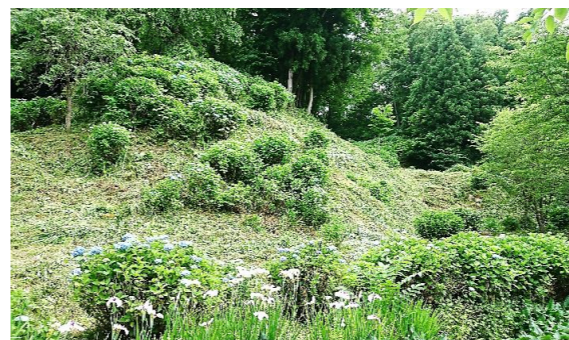


西部のみなさん



## あじさい園の草刈り

6月21日(日)朝5時半からあじさい園の除草作業を行ないました。今年は新型コロナウイルスによりあじさい祭りは中止になりますが、園内の手入れは例年通り欠かさず実施されています。暑い中ご苦労さまでした。なお、開花時期のあじさいは自由に見られますのでお楽しみください。



除草後のあじさい園



昨年のあじさい

## 7月の学習 骨盤体操のお知らせ

山舟生さわやか女性教室生各位

2020/6/20

山舟生交流館長 佐藤憲栄

梅雨の頃、学級生の皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、7月はステイホームで凝り固まった体をほぐすために以前も行った金子道子先生の骨盤体操ボディメンテナンス講座を開催します。今年度から梁川地区の担当になられた斎藤敏郎先生もいらっしゃいます。新型コロナウイルス感染対策に努めながらも、出来ることから活動を始めていきましょう。

記

金子道子先生の骨盤体操「ボディメンテナンス」

- 日時 : 令和2年7月20日(月)午後1時30分~3時
- 場所 : 山舟生地区交流館 和室
- 準備物 : ヨガマットかバスタオル1枚  
普通のタオル2枚と飲み物(お茶のペットボトルは用意しますがそれ以外の飲み物は各自で準備してください)
- その他 : 運動のできる服装でお越しください。  
学級生以外の方も参加できますのでお誘いしてください。
- 問合せ : 庶務 幕田純子 ☎ 080-1812-1507

### おもしろ川柳コーナー (山の爺や)

- 爺さんや 育毛剤は 気休めよ
- 床屋行く 同じ値段かと ババア聞く
- 介護士に 困りごとは お金です
- コロナ来て バアさんマスク みな美人



「編集後記」新型コロナウイルスの影響で年中行事の中止が続いています。くれぐれも気を抜かないで第2波第3波に備え、手の消毒・マスク・運動・換気や3蜜にも留意しましょう。

発行:山舟生自治振興会 総務企画部広報委員会 〒960-0703伊達市梁川町山舟生字坊前18  
山舟生地区交流館 ☎fax(024-577-5489)