



さる がくれ 猿 隠

東比田交流センターだより

発行：東比田交流センター
令和2年6月 第95号



小さな拠点づくりモデル地区推進事業が動き出しました！6月13日に開催された比田地区自治協議会で自治会長の皆様に事業の説明をしました。今後それぞれの自治会内で事業の説明やアンケート調査等をお願いしています。東西交流センターが事務局となって小さな拠点づくり推進協議会を軸に進めていく計画です。

この事業を進める目的は、生活を支えるしくみづくりはもちろんですが、**この取り組みを機会に、住民同士の結びつきを強くし、助け合いの地域づくりを進める**ことです。そして、孫や子の世代から高齢者までが、「**比田に生まれて良かった**」、「**比田で暮らせて幸せだった**」と思える地域を住民一丸となつて**つくっていきたい**と考えています。



お知らせ

**特別定額給付金申請書類
無料でコピー出来ます。
来館お待ちしております。**



小学校をシバザクラできれいにしたい！

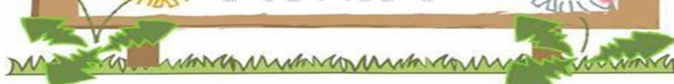
「シバザクラをもっと増やしたい！」という子どもたちの思いを実現させようと、今年小学校の法面に植栽する計画です。先日授業で仙石さんに永田自治会の取り組みの経緯や思い、具体的な作業や管理の仕方などシバザクラについて勉強しました。「早く活動したい！」「いろいろなことが分かって良かった」など感想がありました。今後のと取り組みが楽しみです。



**お店はいつでも
利用できますよ！**



**デマンド交通
予約受付中！**



令和2年 7月行事&デマンドドライバー予定表

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1 セラバンド 柴田博文	2 柴田勝司	3 永井功輝	4 添田益男
5 板垣裕志	6 須藤康己	7 田中博義	8 柴田博文	9 柴田勝司	10 永井功輝	11 添田益男
12 野尻新治	13 仙石 晃	14 田中博義	15 セラバンド 若槻忠雄	16 柴田勝司	17 永井功輝	18 石原秀樹
19 板垣裕志	20 仙石 晃	21 祖田和安	22 柴田博文	23 海の日 柴田勝司	24 スポーツの日 永井功輝	25 添田益男
26 野尻新治	27 仙石 晃	28 祖田和安	29 若槻忠雄	30 柴田勝司	31 永井功輝	

ご寄贈御礼
次のおり東比田交流センターへご寄贈いただきました。大切に使用させていただきます。有難うございました。
(6月16日受付分まで)
田邊 公孝 様 (香典返し・金一封)

★セラバンドは毎週使っています★

7月よりセラバンド体操を再開します。
毎月第1・3水曜日 10:00～11:30
バンドは500円で販売します

ダイエット効果

セラバンドを使って体の体側を伸ばしたり、太ももをストレッチしたりなど、**痩せたい部位にダイレクトに影響を及ぼす**ことができます。筋肉を刺激して脂肪を燃焼していきます。

インナーマッスルを鍛える

最近話題のインナーマッスルですが、セラバンドで鍛えることができます。インナーマッスルは道具がなくても鍛えられますが、なかなかやり方が難しいです。セラバンドを使えば、インナーマッスルに上手にアプローチすることができます。

リハビリ効果

セラバンドはリハビリ用としても活用されています。また、リハビリとまでいかなくても、通常の**肩こりや、首こり、猫背などの改善グッズ**としてもよく使われています。

リラックス効果

運動不足で、ストレッチもほとんどしないという場合、セラバンドは非常に有効です。セラバンドを使って体の隅々まで伸ばすことができ、気分爽快になります。リラックス効果も見込めます。

あしがき
小学校でのシバザクラ勉強会、比田地区自治協議会に参加させて頂きました。物事を始める時には、最初に話を「聞くこと、伝えること」が肝心だと改めて思いました。

