

下諏訪力創造チャレンジ事業 活動紹介 第8弾 「高木津島公園設備設置事業」

町では、住民による自主的・主体的に取り組む公益事業に対して支援をしています。クローズアップしもすわでは、これまでに実施された事業の取組を紹介しています。下諏訪力創造チャレンジ事業については下諏訪町 総務課 企画係（電話27-1111内線258）までご連絡ください。

平成30年4月に完成した第5区の高木津島公園は、子どもたちや高齢者の方々など多くの人に利用されています。区民をはじめ町民の皆さんがさらに訪れやすい公園にするため、同年12月には「津島公園を使いやすくする会」が立ち上りました。

令和元年度には、地域の方々と協力し、公園内に椅子やテーブル・丸太ベンチ・段違いベンチを設置しました。また、小学生には「けんぱ」の絵を描いてもらい、中学生には周遊看板と案内看板を作成してもらいました。

一連の作業の中では、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方の意見が反映され、区民にとって使いやすい設備が整った公園となりました。また、公園に対する关心と愛着が強まり、更には地域の仲間意識も強くなつたと感じています。

申請者：津島公園を使いやすくする会

支援額：828,000円（令和元年度）

支援期間：令和元年度～令和2年度



まんじ
万治さん家の

健康ダイアリー



万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世代家族。健康を取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるよう…その疑問に保健センタースタッフがお答えします。

万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！

保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん

…お父さん、最近またお腹がぽっこりしたんじゃない？

え！？
そっ、そんなことないよ…

実はね、私も外出自粛中に太ってから、なかなか体重が戻らないのよ。

何だか運動不足だし、つい食べすぎちゃうし…。

そうそう、飲み会もほとんどなかったのにやせなかつたんだよなあ。

太ると体重計乗るのもおっくうになっちゃうよね。
よし、今日から一緒に減量しましょう！

まずは背中の運動からやってみましょうよ。
めんどくさいなあ。けど毎年健診でやせた方がいいって言われるんだよなあ。しようがない、やるか。

おっ！こりやあコリがほぐれるなあ！

ちよこっと エクササイズ

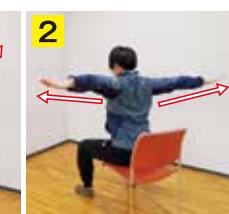


今月は…

「せなか」の体操

※肩をすくめずに行いましょう！

- イスに座り、腕全体でY字を作つて10秒間キープ（写真1）
- 次に腕を横に伸ばし、T字を作つて10秒間キープ（写真2）



体重の3~4%を半年から1年かけてじっくり落とすと、無理なく、リバウンドせずに減量できます！

【例：体重75kg×0.04=3kg】バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

体重が増えると、血圧も上がりやすくなります。日本高血圧学会の動画もおススメです！

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvnfe2LzgjcFY3hbCl3HTaU4DxK-Ik6Qf>



広告

無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方

など
お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

プランニングブック

実際のお施主の声

無料進呈

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者がご相談にも対応いたします。



住友不動産

長野事業所／〒399-0014長野県松本市平田東2-19-3クリアール1階
午前9時～午後6時(土・日・祝も受け付けております)

0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。