

外出自粛の間、私たちにできること

足腰の筋力を落とさないためにはスクワットが手軽にでき有効です。

町内の各公民館等で行われている百歳体操では手を前に組み、椅子から立ち上がり座るまでの動作をゆっくりと行うことで大腿四頭筋、大殿筋、下腿三頭筋を鍛えます。

若い人では手を前に出してバランスをとりながら、椅子がない状態で行い、膝が90度になるまで曲げると良いでしょう。

このような筋力運動に加え、下記のことが推奨されています。

- 運動 人混みを避け、一人や少人数での散歩・ウォーキング
家の中でできる運動（ラジオ体操、百歳体操等）
家事や農作業などで身体をこまめに動かす
- 食事 3食バランス良く、よく噛んで食べる
口腔ケア（歯磨き、フロス等）をしっかりとる
- 人との交流のポイント 電話やメール、SNS等を活用し交流する

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716

地域ぐるみで健康づくり 第14回

グラウンドゴルフで身体も心も健康に！

今回は、斗賀野よさこいクラブの「グラウンドゴルフ」を紹介し活動が始めたのは約10年前で、現在は常時8名ほどの方が参加しています。越知町から参加されている方からは「誰でも気さくに受け入れてくれる気風があるため、とても楽しく参加できています」と話がありました。

目指せホールインワン！



通常、グラウンドゴルフは平坦な場所でプレイしますが、あおぞら公園では、周りの丘陵を利用した山あり谷ありのコースのため、予想外の展開が生まれ大変盛り上がります。また、地面が芝生や土のため、膝に負担が少ないことも魅力です。実際にプレイしてみると、1回あたり4,000～5,000歩ほど歩くので、身体を動かせるのはもちろんのこと、予想打数と実際の打数を計算するなど頭の体操にもつながり、健康にとっては一石二鳥です。

グラウンドゴルフ以外にも賞品の受け渡し等で盛り上がる様子



ペナルティもあるが、ニアピン賞やホールインワン賞などお楽しみもある♪

《グラウンドゴルフは・・・》
日時：毎週火・金曜日 9時～12時
場所：あおぞら公園（集落活動センターあおぞら外）
参加費：よさこいクラブ年会費500円
その他入会費1,000円
別途活動費 etc.
問い合わせ先：竹邑さん（080-5669-9147）

興味のある方はぜひ参加してみてくださいね♪
☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 22-7716



グラウンドゴルフ専用クラブ、ボール

さかわ発明ラボ

news vol.27

開館日：毎週金曜日・土曜日
📍 佐川町甲1581（佐川町役場向かい）
☎ 0889-20-9366 ✉ sakawa.hatsumei.lab@gmail.com
👤 浅野・泉・上川・大道・亀井・篠原・松田

これから始めるものづくり

「発明ラボって、何ができる施設なんだろう・・・」という方へ！

発明ラボは、デジタル機器を使ったものづくりに挑戦できるスペース。ですが、「そもそもデジタル機器って何？」「何をどうやって作れる施設なの？」と疑問に感じる方もいらっしゃると思います。そんな方へ、まず発明ラボに気軽に遊びにきて欲しいという思いから、手軽かつ短時間でできる体験プログラムをご用意しています。パソコンは使いません！子どもから大人までぜひお立ち寄りください。

※新型コロナウイルス感染症拡大を防止するため、営業内容の縮小や施設を休館する場合があります。

・自分だけのオリジナルスタンプ体験 ・手のひらサイズの組み立てキット



手書きのイラストやお好きな文字を3×3cmのスタンプに出来ませす。細かなイラストでも出力できます。

所要時間：60分ほど
料金：大人 ¥1,500 / 子ども ¥800



プラモデルのように、枠から切り取って組み立てる木製の模型です。ネッシー・折り鶴・タコさんウインナー・かぼちゃの種類から1つ選んで作れます。

所要時間：10分ほど
料金：¥300

・手づくりの一步先？ アクセサリー作り ・3Dプリンターで作るコマ体験



カラフルなアクリルを使って、好きな形のアクセサリーが作れます。ピアス・ヘアゴム・ブローチ・キーホルダーから1個お選びいただけます。

所要時間：60分ほど
料金：大人 ¥2,000 / 子ども ¥1,000



コマの軸と持ち手を3Dプリンターで出力して作ります。コマのハネはアクリルか木を選べます。現在準備中！

所要時間：30分～60分前後を予定
料金：未定

この他にも手軽にできる体験プログラムをご用意しています。ご利用をお待ちしています！

ハツメイ コラム

新しいことにチャレンジする時、大切なこと



ラボスタッフ
アサノ

新型コロナウイルスで外出自粛の昨今。気が滅入る日々が続いていますよね。いつもより家で過ごす時間が増えた方もいると思います。そんな中、『せっかくだし何か新しい事を初めてみようか・作ってみようか』と考えている方へ。ものづくりに携わる身から応援の言葉を送りたいと思います。それは「自分が味方になってあげる事」。新しいものを始める時は不安だらけ。失敗したらどうしよう、最初はこれで合ってるのかな、とか。そこで大事な事は、まずチャレンジした自分を褒めてあげる事。誰だってはじめは初心者です。上手いかない事ばかりだと思えます。だからこそ、自分に「ナイスファイト！」と言ってあげてください。モチベーションをあげる事こそが、何かにチャレンジする時とても大切なことなのです。