

上第二町内会だより (6月号)

■ 地域カレンダー

町内会便り(カラー)はHPにも掲載

月 日	行事(活動)	曜日	時間	場所等
06月03日	町内会の「有価資源ごみ収集日」	第1水曜日	8:30~	【リサイクル資源です/ 協力願います】
06月17日	町内会の「有価資源ごみ収集日」	第3水曜日	8:30~	【リサイクル資源です/ 協力願います】

「地域」とかかわろう! 「町内会員募集(会費150円/月)」

■ 便り & 案内

6月行事中止

- 6月1日(月) 三役会議
- 6月2日(火) 祇園新橋北駅周辺ごみ拾い(8時~)
- 6月6日(土) 夜間防犯パトロール(20時~)
- 6月7日(日) 梅雨前八木用水路清掃
- 7月26日(日) グリーン大田川(ごみ拾い)

7月行事中止

「緊急事業」として会員宅に使い捨てマスク(非医療用)配布

4月、5月、6月と各団体・市・区の行事が中止又は縮小されている昨今です
そんな中、予定していた事業予算/予備費を使って新型コロナウイルス感染予防の為
”緊急事業”としての家庭用マスクを会員宅に5枚セットで配布することを決定!

※組長 & 班長さんの協力を頂き5月15日より配布頂きました ありがとうございます

体力(健康)保持に ひとくふう!

家庭で出来る
簡単おすすめ体操!
みなさん
やってみませんか

なかなか続きません!(笑い)

スロトレ3種で
全身に効く

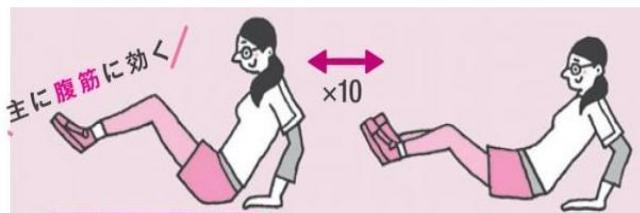
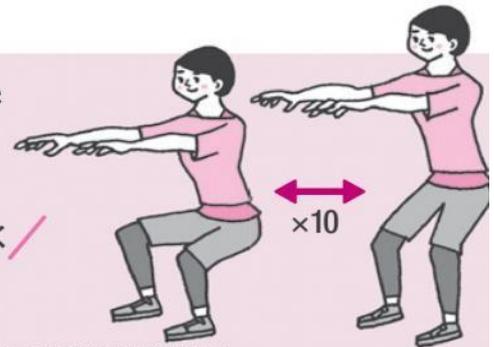
主に大腿四頭筋に効く

スクワット

【基本姿勢】

足を肩幅程度に開き、つま先を外側に30度ほど開く
腕を前方に伸ばし、膝を軽く曲げる

- ①おしりをやや後ろに引きながら、4秒ほどかけてゆっくりと腰を下ろす
- ②さらに4秒かけてゆっくりと膝を伸ばす。膝は伸ばし切らないのがポイント



ニーウーチェスト

【基本姿勢】

座った状態で手を後ろにつき、床から両足を上げる

- ①膝を曲げて4秒かけて膝を胸に近づける
- ②かかとを床につけないように注意しながら4秒かけて足を伸ばす



プッシュアップ

【基本姿勢】

足を腰幅に開いて膝をつき、腕は肩幅に開いて手を床について少し肘を曲げる

- ①4秒かけてゆっくり肘を曲げる
- ②4秒かけてもとに戻る。肘は伸ばし切らない

8組 中井つるゑ様 令和2年4月26日 ご逝去されました 享年96歳
ここに故人の御冥福を祈り謹んでお悔やみ申し上げます 合掌