

コロナに負けずフレイル予防

皆様、お元気ですか？

新型コロナ感染者がここ三木町でも出て、再度気を引き締めて自粛生活に戻っている今日この頃です。

「マスク」「手洗い」「3密を避ける」という基本のうえに熱中症対策にこまめな水分補給をしましょう。

このコロナ禍の中でもおうちの中でできる運動を紹介します。

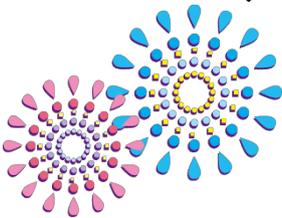
『ウォーキング』

歩くことは健康維持の原点！ちょっとした工夫で、天気に関係なく家中でもしつかりウォーキングができます。

家の中でタワー巡り

- ①行ってみたいタワーの階段数を目標段数にしてカレンダーに記入
- ②運動したら歩数をカレンダーに記入。歩数計でカウントした毎日の歩数を記入
- ③毎日続けて、登頂を目指そう！

※通天閣 503段 福岡タワー 577段 金比羅宮 1368段
エッフェル塔 665段 スカイツリー 2523段



8月6日を忘れないで！

八月六日は広島に原爆が投下された日です。

東讃ブロック平和社保委員会や原水協などでこの日、八時からまんて願鏡の前でスタンディング行動をしました。投下時刻の八時十五分には黙祷し、平和が続くよう祈りました。被爆者の声を原



動力に国連の核禁条約が採択されてから3年余り。既に44か国が批准し、「批准国が50か国に達してから90日後」との条約発効が視野に入りつつあるようです。日本政府が核禁条約参加するためにも核兵器廃絶国際署名にご協力をよろしく願いたします。

みきカフェ再開しました

4か月ほどお休みしていたみきカフェですがテイクアウトのみで、中は飲食しないということで再開しました。

カレー三百円、シフォンケーキ(8分の1を2個)二百円、その他一パック五十円という安さでお持ち帰りできます。他に不用品バザーも行っております。毎月第3水曜日10時からです。是非、一度覗いてみてください。