



旭だより



発行：三好丘旭行政区長 編集：旭行政区広報部 令和4年8月1日号

【区長から皆さまへ】

区長 谷田 修

「旭だより」をリニューアルします！～A3判からA4判へ

「旭だより」は、現在 A3 用紙に両面印刷し、全体で 4 ページの紙面構成にしています。この紙面について、「A3 判では編集に制約があるので、A4 判にしてページ数を記事内容と量に合わせて弾力的に編集できるようにした方がよい。」という内容の発議が 6 月の役員会であり、満場一致で了承されました。ただし、この紙面の変更については次のメリットとデメリットが考えられます。



☆メリット

- ①情報量が多い月は、記事を必要以上にカットすることなく、ページ数を増やしてお届けすることができます。
また、情報量が少ない月は、ページ数を減らせますので、印刷費の大幅な節減と貴重な資源である用紙の節約をすることができます。
- ②組回覧や戸別配付の内容を、紙面にもタイムリーに反映しやすくなります。
- ③旭だよりの戸別配付は、組長・班長に A3 判の紙面を 1 枚ずつ 2 つ折りにして広報誌に挟んでいただいています。この 2 つ折りにする結構大変な労力をなくすることができます。

★デメリット

- ①旭だよりの作業工程上、最も時間、手間およびコストのかかるとし込みを省略させていただきます。したがって、紙面が 2 枚以上ある場合は、広報誌から抜けるとバラバラになる可能性があります。
→このことに対しては、「旭だより」が A4 判になっても、各ページの下にページ番号を入れます。また、表紙の「区長巻頭言」以外は順不同なので、どの記事から読まれても内容としては支障がないものと考えます。
- ◎ 以上の点を踏まえ、不都合のない限りはしばらく続けたいと考えておりますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

◎各行事の今後の予定（8月1日現在）

8月	いいじゃん祭り	20日(土) 保田が池公園の北側道路にて
9月	防災訓練	4日(日) 三好丘小学校にて 三好丘行政区と合同実施
	敬老記念品の贈呈	対象者 10月1日現在で、満70歳以上の方 8品目から選ばれた記念品を、9月中に各組長がお届けします。
10月	みよしスポーツ祭	9日(日) 三好公園・三好池にて

【7月の行事報告】

●夏の交通安全立哨

7/11(月)～7/20(火)のうち、平日の7日間にかけて行いました。この時期は屋外で遊ぶ子供たちや夕涼みなどで外出する高齢者が増えるため、交通事故に遭う危険性が高まります。一人一人が交通安全の意識を持ち、事故防止に努めましょう！



【児童厚生員だよ！】

オニヤンマ



★夏休みの行事

●夏休みの工作(無料)

- ・ひもでつくるオニヤンマ 8/2(火)
- ・紙粘土で飾るフォトフレーム 8/9(火)
- ・モザイクアート 8/23(火)

上記3つの中から、1人1つ選んで工作します。
1日4人までです。

時 間：午後2時30分～午後4時00分

場 所：集会所ホール

●スライム作り(無料)

日にち：8/4(木)、8/10(水)、8/25(木)

時 間：午後2時30分～午後3時30分

※汚れてもよい服装で来てください。

●映画会

日にち：8/5(金)、8/12(金)、8/26(金)

・詳細は前日までに集会所玄関に案内します。

時 間：午後3時15分～午後4時45分(予定)

※映画はマスクを着用して、間隔をあけて、いすに座り、おしゃべりをしないで静かに見ます。

定員は10人です。

※夏休みの行事は、コロナ禍の状況によっては中止になる場合もあります。

●サンドアートを作ろう。

日にち：8/30(火) (10人まで)

時 間：午後2時30分～午後3時30分

※汚れてもよい服装できて下さい。

8月のカレンダー(×の日は休館日です)

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

フォトフレーム



モザイクアート



サンドアート



★集会所利用にあたってのお願い

- 集会所利用時は必ず**マスク**を着用して下さい。
- 来館時、退館時、トイレ利用後は、必ず**手指のアルコール消毒**をして下さい。
- 検温**をしてきてください。(自分や家族の体調が悪い時は集会所の利用を控えて下さい)
- 混雑時は、人数制限や時間制限をする場合があります。
- 工作は、とりのりと人との間隔をあけてすわり、遊びの利用の制限をする場合もあります。
- 集中豪雨や突然の雷雨などの荒天時で、**子供だけでの移動が危険な場合は、保護者の送迎をお願いします。**
- タオルとお茶やお水の入った水筒を持たせて下さい。**
- 未就学児は、保護者同伴でご利用ください。保護者の目の届く範囲でお願いします。**

★保護者の皆様へのお願い

三好丘旭集会所を利用するには、緊急連絡先の提出が必要です。

集会所を利用するお子様で、緊急連絡先を提出されていないご家庭は、三好丘旭集会所まで、提出をお願いします。提出用紙は、三好丘旭集会所にあります。

(開館時間は14時～17時、土・日・祝日・8/15～8/19はお休みです)

【旭行政区 夏祭り盆踊り大会】

7月23日(土)に、3年ぶりに開催できました。コロナ禍の中ですが、風の吹き抜ける広い旭グラウンドで、消毒など感染予防に努め、大勢の方にご来場いただきました。

子どもコーナーは大賑わいで浴衣姿のちびっ子たちも、賞品をゲットして大喜びでした。

太鼓の音で盛り上がる久しぶりの盆踊りで、皆さん笑顔で踊られました。

フィナーレを飾る「お楽しみ抽選会」もVJAの商品券のほか、グランパスのユニフォームや大相撲の力士の手形など、多彩な賞品を用意し、楽しんでいただけたと思います。



盆踊りの櫓



市長の来賓あいさつ



会場のカラフルなテント風景

三好丘旭チーム（ソフトボール同好会）の8年ぶりの優勝の報告会を行いました。
 予選・決勝の全4試合に勝利を収める完全優勝でした！ブラジルからの助っ人、サードで4番の
 ヒーローインタビューも交え、報告会に華を添えました。優勝おめでとうございますっ！



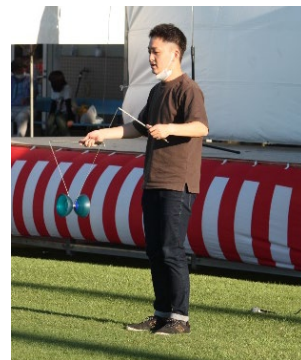
優勝旗とともに優勝報告！



サードで4番のheroインタビュー



棒の手保存会の演武では、迫力のある数々の技を披露



日頃目にすることのない技に、ちびっ子たちは大喜びで興味津々！



大賑わいの子どもコーナー。暑さも忘れて、ゲームを楽しむ子供たちの姿に癒されました。



龍桜流の太鼓が盆踊りの雰囲気盛り上げます。



大人も子供も一緒に暑さに負けず軽快に踊りました。
盆踊り大会にふさわしい雰囲気でした。

子どもたちは、第二部のいいじゃん踊りの2曲も楽しく踊りました。



「お楽しみ抽選会」は、三好丘小の校長先生と渡邊市議にもご協力いただき、随分盛り上がりました。今回は、大人と子どもの別はなく、世帯単位で商品券が当たる抽選会の形で行いました。また、グランパスのグッズや大相撲の力士の手形が当たるコーナーも設け、熱心なファンやサポーターにはまたとない抽選会になったと思います。見事当選されました方は、おめでとうございます。それでは、当選された方もそうでなかった方も、来年もご来場いただきますよう、行政区のスタッフ一同、お待ち申し上げております。

【いきいきクラブだより】

老いも若きもお元気で

旭いきいきクラブ会長 山ノ井基臣

いくつになっても自立して生活できるためには、足腰の筋肉を太く強い状態に維持しなくてはなりません。足腰の筋肉が鍛えられれば、血管がしなやかに若返り、血流も良くなります。

このための運動法としてスクワットがよく知られていますが、注意が必要です。

気功などでの速い動きのスクワットは、筋肉を太く強くする為の筋トレではなく、この場合、「お尻を落とす時、息を吐く」ことになっています。これに比べて、スロースクワットは、筋肉を作るためのものです。今回はこの「筋トレのためのスロースクワット」の正しいやり方をお伝えします。

詳しくは下記ホームページを参照して下さい。

【基本のやり方】スロースクワットのポイント 呼吸・股関節・ひざ | 筋肉博士・石井直方さんが解説 - 特選街 web (tokusengai.com)。

別のアクセス方法: Google にて検索語「スロースクワット基本のやり方」を入力する。

筋トレ スロースクワット

基本的な呼吸: 「しゃがみながら息を吸い、立ち上がりながら息を吐く」。

3つの重要なポイント:

- (1) 「ゆっくりなめらかに動き続ける」 (2) 「筋肉に効いている感覚を大事にする」
- (3) 「呼吸を止めず、動作に合わせて呼吸する」

スロースクワットをしているときは、太ももの筋肉に「効いている」という感覚をつかむこと、そしてそのような感覚が生じるまで繰り返すことが大事です。具体的には、筋肉が「熱くなってきた」「だるくなってきた」「疲れた」「張ってきた」といったような感覚です。

何回できたかと数にこだわるより、そういう感覚が得られたかどうかの方がもっと重要で頼りにすべきところでは。

この感覚が、筋肉の中でたんぱく質合成へと向かう 化学反応が起きている証といえます。

1 日に行う回数を目安

- ・ 8 秒 (下げ 4 秒、上げ 4 秒) を 5~8 回 繰り返す: (これが 1 セット)
- ・ 1 セットごとに 1~2 分の休憩を入れる
- ・ 朝昼晩 1 セットずつ分けて行うより、 2~3 セットまとめて トレーニングしたほうが効果的です。筋肉は使わないと減っていくと言われます。

スロースクワット (slow squat) を持続的に正しく行い、丈夫な筋肉を維持するようがんばりましょう!!



三好丘旭行政区ホームページ
<https://miyoshiigaoka-asahi.jp>

三好丘旭行政区



旭集会所 TEL: 0561-36-0566

