



みちしるべ

2020-5

〒418-0066 富士宮市大宮町15-1

富士宮歩こう会

TEL & FAX 0544-22-7373

http://arukoukai.jp

今後の予定について

- ① 5月・6月の行事は中止といたします。
- ② 7月の「富士山お山開きウォーク」は観光協会の判断待ちとする。
- ③ 7月よりの行事は広報「みちしるべ」でお知らせいたします。
行き先は当初計画とは異なる場合があります。
尚、6月以降の広報「みちしるべ」は行事再開まで休刊といたします。
- ④ 令和3年行事案募集を皆様宛に郵送いたします。

今後の行事について
(お知らせ)
歩こう会 会長 櫻井 守

日頃より歩こう会に愛顧頂いておりませんが、この度の新型コロナウイルス感染症拡大の影響を鑑み、皆様の健康と安全を第一に考慮して6月までの行事を中止とさせて頂きま

す。

現時点では7月の行事をめぐりに再開を予定しております。それまで自分の命は自分で守るという強い覚悟を持ってこの時期を乗り越えましょう。

尚、事務所は通常通り開所しております。

ストレッチで歩く準備をしておきましょう

下半身を鍛え転倒を防ぐためのちょっとしたストレッチ 3つの紹介です。



↑①膝を伸ばす筋肉
椅子に腰掛け、膝を伸ばした状態で10秒止める。

私たちが寝たきりになるきっかけで最も多いのは、転倒による骨折です。転倒予防の手軽な体操です、毎日継続することが大切です。



↑②太ももの付け根
椅子に腰掛けて、左右の足を片方ずつ、外に10回開く



←③足首の筋肉
両足のつま先を持ち上げて10秒止める。何回か繰り返す。

コロナを乗り切ろう!

国民の皆様へ～まん延を防止するために～

令和2年4月7日に新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言が行われました。(以下抜粋)

「三つの密」

・不要不急の外出及び「三つの密」(①密閉空間(換気の悪い密閉空間である)、②密集場所(多くの人が密集している)、③密接場所(互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や発声が行われる))が重なる状況を避けるようにし、自己への感染を回避するとともに、他人に感染させないように徹底しましょう。

上記は厚生省のお知らせを切り抜きしたのですが、テレビ、新聞等で十分ご承知の事と思いますが、他人事とは思ってられない状況です。うがいをする。マスクをする。手を洗う。時々窓を開けて換気をする。自分に合った運動をする、体を冷やさない、よく眠る、バランス良い食事をして免疫力を高めて置くなど。今、自分に出来る事を面倒がらず、手抜きせずに、こまめにやっていく事が大事だと思います。くれぐれも流言飛語に惑わされないように!

5月の事務所休業日

開所時間は9:00~16:00

6月の事務所休業日

2日(土) 3日(日) 6日(水) 9日(土) 10日(日)
13日(水) 16日(土) 17日(日) 20日(水) 23日(土)
24日(日) 27日(水) 30日(土) 31日(日)

3日(水) 6日(土) 7日(日) 10日(水) 13日(土)
14日(日) 17日(水) 20日(土) 21日(日) 24日(水)
27日(土) 28日(日)