

キラリと光る レ・コードなまち ○団体・サークル紹介○

今月号は、ヨガを通して健康増進を図る「ヨガサークル」をご紹介します。

【プロフィール】

ヨガサークルは、平成22年に保健福祉課が開いたヨガ講習会の参加者が、講習会終了後も継続して活動したいとの思いから結成したサークルで、現在11名の会員で活動しています。

ヨガは、「呼吸」・「姿勢」・「瞑想」を組み合わせることで、心身の緊張をほぐし、安定とやすらぎを得ることができ、精神安定や健康増進、ダイエットにつながると言われております。現代の日常生活では、家事やパソコン操作など前かがみになってしまいがちですが、呼吸を整えながら四肢を動かすことで、体が柔らかくなり、内臓が元気になり、可動域も広がっていきます。

週1回の活動内容は、季節や参加者の状況などにより変わりますが、最初に自分の体の状態を確認し、先生の声かけにあわせて約1時間色々な姿勢（ポーズ）をとり、最後に再び体の状態を確認し終了となります。

活動時間は1時間程度で、ヨガが終わると肩こりや腰痛の症状が緩和して笑顔になった人や、直角に曲がっていた腰が真っ直ぐに伸び、姿勢よく会場を後にする年配者の姿などもあります。

この活動が健康維持と会員の交流の機会となるよう、これからも継続的に活動していきます。



【活動内容】

練習日 毎週月曜日 午前10時～11時15分
場所 レ・コード館 和室
持ち物 ヨガマット（バスタオル）、飲料水
活動費 月2000円程度

【会員募集など】

現在の会員は、若い世代から80代の高齢者まで幅広く在籍しております。運動経験や持病の有無などを問わず、自分のペースで気軽に参加できるサークルですので、一緒に活動してみませんか？

見学や体験参加も可能ですので、興味のある方は、文化協会事務局までご連絡ください。（連絡先：レ・コード館内事務局 ☎0146・45・7833）

「冬の交通安全運動」の実施

11月11日（金）～11月20日（日）の10日間
運動重点：高齢者の交通事故防止／飲酒運転の根絶
凍結路面等のスリップによる交通事故防止

火災・救急出動状況 <small>（ ） かつこ内は前年同期</small>			
区分	火災件数	救急件数	
10月	0件（0件）	29件（25件）	
28年1～10月	0件（2件）	256件（198件）	
交通事故発生状況 <small>（ ） かつこ内は前年同期</small>			
区分	発生件数	死者	傷者
10月	1件（3件）	0人（0人）	1人（3人）
28年1～10月	6件（13件）	0人（0人）	9人（15人）

人のうごき

人口 5,694人（前月比 - 9人）
男 2,759人（前月比 - 2人）
女 2,928人（前月比 - 5人）
世帯 2,728世帯（前月比 - 1世帯）
(平成28年10月末現在)