

生き生き百歳体操

高穂2在住の澤田美智雄さんが中心となって、毎週火曜日午後6時から共成活性化センターで「生き生き百歳体操」を行っています。この体操は、ビデオを見ながら1kgのウェイトをつけて行い、筋力をバランス良くつけることによって怪我の少ない体をつくり上げ、立ち上がること、歩くことが楽になると言われています。



澤田さんがこの体操を始めたきっかけは、民生委員として恵庭市での研修会に出席したところ、この体操の講習会があり、歩くことが困難だった97歳の女性がこの体操を3ヶ月間続けた結果、早歩きで歩くことが出来るまでになった事例を伺い、沼田に戻って数人の仲間実践したところ、「日常の動作が楽になった」等の声を聞き、これは効果があると確信し、昨年12月から定期的に行っています。今では、多い日には17人の方が参加し、軽く汗を流しながら楽しく体操をしています。

まちの情報を いち早くキャッチ!!

町のホームページにおいて、まちの話題を随時更新していますので、いち早くご覧になることが出来ます。

是非、ご覧下さい。

<http://www.town.numata.hokkaido.jp/>

出生児
菅原叶帆ちゃん
岩淵涼々ちゃん
7月10日
7月15日
秀太さん・優子さん
両親の名前
佑介さん・椎奈さん

うぶごえ

人の動き

(平成28年6月30日現在)

人口 3,206人 (前月比 △3人)
男性 1,511人 (前月比 △3人)
女性 1,695人 (前月比 0人)
世帯数 1,538世帯 (前月比 △1世帯)

■総人口増減内訳

増加) 転入: 4人 出生: 0人
減少) 転出: 5人 死亡: 2人

交通事故死ゼロ

(平成28年8月4日現在)

1,488日継続中!!

Cover



近年にない沢山のほたるが乱舞してました。ほたる鑑賞に訪れた方々も一様に満足されていました。

広報情報グループ(森田)

〜広報担当のつぶやき〜
先日、ほたるを撮影しようと試みましたが、ストロボを使うとほたるの光が写らないので、露出を変えたり、シャッタースピードを遅くしたりと高度な技術が必要といわれていますが、無謀にも挑戦してみました。結果は案の定、散々なものでした。
今月下旬には、本町の一大イベント「夜高あんどん祭り」が開催されます。しかも40回記念です。夜のイベントなので、きれいに写真が撮れるか心配です。ほたるの撮影みたいには失敗しないように勉強しようと思っています。うまく撮れたら来月号の表紙にと考えています。乞うご期待!