

イベント協力に登録しました！

記・登録者 No.421 平塚 美枝子さん



子育ても終了、両親も送り出し、自分の時間が持てるようになってきました。そんな折、人材バンク推進員の会の方にイベント協力という活動があると紹介していただき、登録することになりました。

以前水谷公民館子育て支援事業「お母さんのステップアップ講座」で保育スタッフとしてお手伝いさせていただいております。子育てを頑張っているお母さんや元気のなべビーちゃん、異世代のスタッフの皆様との触れ合い活動を通して、エネルギーパワーを受け、楽しく時を過ごしました。

資格も趣味もありませんが、何か少しでもお手伝いでき、地域との交流が持て、日常に変化を感じられますように協力させていただきます。

皆様よろしくお願ひ致します。

コロナ禍でも大切な「運動」を！

記・登録者 NO.280 小金 住江さん

みなさん、コロナ禍二年目、いかがお過ごしですか？

「コロナ太り」した方、多いのではないのでしょうか？私もその一人です。

このコロナ禍で改めて身体を動かすことを止めずに続けることが大切で必要かを実感しています。

同時に、身体を動かす場があることも必要ですね。人と人との集まりの場がやむなく閉鎖や休止となるのも理解できます。



その時、どんな「運動」が出来るのか？日常生活の中にあります。トイレの座り方、立ち方。水の飲み方、あくびの仕方、咳払いの仕方、顔の洗い方、鼻のかみ方 etc... 私たちの今の身体は、自分が作り上げたと言っても過言ではありません。無意識で行っている全ての動きが基本になり、毎日くり返すことで強くなっています。

身体の動かし方、動かす場を大切に続けていきましょう。