



おしらせ



3月11日は「あたりまえをありがたいと思う日」

村では、あたりまえの毎日の暮らしの大切さを伝えるために3月11日を「あたりまえをありがたいと思う日」に制定しました。

「あたりまえをありがたいと思う日」は、昨年末に「NHK 紅白歌合戦」で取り上げられた他、「あたりまえをありがたいと思うエピソード」募集に約100通の応募がある等、全国から広く共感の声をいただいています。

今年は、前日10日に下記のイベントを開催しますのでどうぞお越しください。

- 日時 … **3月10日(日) 午後1時から**
- 場所 … 交流センター「ふれ愛館」
- 内容 … 「あたりまえをありがたいと思う日」エピソード発表・表彰

歌手 坂本九さんの長女大島 花子さん ミニコンサート 他

問 総務課企画係 ☎ 0244-42-1613

あたりまえを
ありがたいと思う日

2月の村の動きと主なできごと

- 1日・みらい議会(村役場議場)
- ・きぼうの桜 贈呈式(山梨県北杜市)
- 2日・スポーツ公園利用準備委員会 視察研修(栃木県鹿沼市・茂木町)
- 4日・自分史集「飯館村に生きて20人の足跡」贈呈式(サポートセンター「つながっぺ」)
- 5日・スポーツ公園利用準備委員会 報告書提出(村役場)
- ・仮設住宅・公的宿舎管理人会議(松川事務所)
- 5・6日・大久保・外内雑穀販路研修(埼玉県・東京都)
- 13日・第3回飯館村の学校等の在り方検討委員会(村役場)
- 15日・第3回飯館村避難村民自治組織連絡協議会(村役場)
- ・福島県広報コンクール表彰式(福島市・自治会館)
- 16日・飯館中学校 保護者説明会(飯館中学校)
- 19日・福島イノベーション・コースト構想事業 除草用ロボット開発グループ運営委員会(村役場)
- 20日・農業委員会定例会(村役場議場)
- 21日・飯館村と株式会社東邦銀行との包括連携協定締結式(村役場)
- ・学校運営協議会(飯館中学校)
- 23日・飯館中学校「ホストタウンサミット2019」で発表(東京都・武蔵野大学有明キャンパス)
- ・までのりの里のこども園 保護者説明会(までのりの里のこども園)
- 25日・福島大学農学群食農学類との連携協力に関する基本協定締結式(福島大学)
- 27日・定例教育委員会(村役場)
- 28日・畜産経営再開研修会(宿泊体験館きこり)
- ・デイサービスあづま閉所(松川第一仮設・サポートセンター「あづまっぺ」内)

いきいき百歳体操でつながっぺ!

村では、動きやすい体をつくるためのいきいき百歳体操に取り組んでいます。

体操を続けている方からは、「元気になる」「体が軽くなった」という感想が聞かれています。ぜひ、皆さんも体操をはじめて元気で健康な生活を!



いきいき百歳体操とは、どんな体操??

自分に合ったおもりを手や足首につけて、ゆっくりと手足を動かしていく体操です。



自分で調整できるおもりです

いきいき百歳体操をするとどうなるの?

筋力がついて、動くことが楽になります! 転倒しにくい体になり、骨折などを防ぐことができます。



毎日、体操するの?

週2回程度で十分! 1回運動してから、2、3日休んだ方が筋力がつきやすくなります。

みんなで
体操するべー!

毎週、体操を続けていたら
周りから体が変わったと言わ
れるようになったそうです。

体が楽になるおすすめの体操!
なにより、みんなで一緒にやる
ことが楽しいんです

石黒 金七さん(八木沢・芦原)



体操は、どこでできるの?

サポートセンター「つながっぺ」で毎日元気に体操しています! つながっぺを利用する方は登録が必要です、下記へお問い合わせください。

問い合わせ・申し込みは
サポートセンター「つながっぺ」まで
☎ 0244-26-5207

