

# 下諏訪カ創造チャレンジ事業 活動紹介 第8弾 「高木津島公園設備設置事業」

町では、住民による自主的・主体的に取り組む公益事業に対して支援をしています。クローズアップしそうですでは、これまでに実施された事業の取組を紹介しています。下諏訪カ創造チャレンジ事業については下諏訪町 総務課 企画係（電話27-1111内線258）までご連絡ください。

平成30年4月に完成した第5区の高木津島公園は、子どもたちや高齢者の方々など多くの人に利用されています。区民をはじめ町民の皆さんがさらに訪れやすい公園にするため、同年12月には「津島公園を使いやすくする会」が立ち上がりました。

令和元年度には、地域の方々と協力し、公園内に椅子やテーブル・丸太ベンチ・段違いベンチを設置しました。また、小学生には「けんぱ」の絵を描いてもらい、中学生には周遊看板と案内看板を作成してもらいました。

一連の作業の中では、子どもから高齢者まで幅広い年齢層の方の意見が反映され、区民にとって使いやすい設備が整った公園となりました。また、公園に対する関心と愛着が強まり、更には地域の仲間意識も強くなったと感じています。



申請者：津島公園を使いやすくする会  
 支援額：828,000円（令和元年度）  
 支援期間：令和元年度～令和2年度



## まんじ ち 万治さん家の

# 健康ダイアリー



万治さん家は下諏訪町に住む仲良し三世代家族。健康が取り柄でしたが、最近は少し健康のことが気になるようで…その疑問に保健センタースタッフが答えます。

万治さん家と一緒に健康について考えてみましょう！

保健センター 電話：27-8384 イラスト：はんぺん



・・・お父さん、最近またお腹がぼっこりしたんじゃない？

え！？  
 そっ、そんなことないよ…



実はね、私も外出自粛中に太ってから、なかなか体重が戻らないのよ。何だか運動不足だし、つい食べすぎちゃうし…。

そうそう、飲み会もほとんどなかったのにやせなかったんだよね。



太ると体重計乗るのもおっくうになっちゃうのよね。よし、今日から一緒に減量しましょう！まずは背中運動からやってみましょうよ。

めんどくさいなあ。けど毎年健診でやせた方がいいって言われるんだよね。しょうがない、やるか。おっ！こりゃあコリがほぐれるなあ！



## ちょこっとエクササイズ



今月は…

「せなか」の体操

※肩をすくめずに行いましょう！

1. イスに座り、腕全体でY字を作って10秒間キープ（写真1）
2. 次に腕を横に伸ばし、T字を作って10秒間キープ（写真2）



体重の3～4%を半年から1年かけてじっくり落とすと、無理なく、リバウンドせずに減量できます！

【例：体重75kg×0.04＝3kg】 バランスの良い食事と適度な運動を心掛けましょう。

体重が増えると、血圧も上がりやすくなります。日本高血圧学会の動画もおススメです！

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLvnfe2LzgcjFY3hbCI3HTaU4DxK-lk6Qf>



## 無駄のないリフォーム計画を!!

現在のお住まいを、終の住処としてお考えの方

今後、同居をお考えの方 など

お気軽にフリーダイヤルまでご連絡ください

ご家族の要望が整理できる資料をセットで無料進呈中、専門技術者がご相談にも対応いたします。

プランニングブック

実際のお施主の声



無料進呈



長野事業所 / 〒399-0014 長野県松本市平田東2-19-3 クリアール1階  
 午前9時～午後6時（土・日・祝も受け付けております）

0120-456-204

広告の内容については広告主にお問い合わせください。

7月1日現在 人口 19,745人（男 9,536人・女 10,209人）  
 下諏訪町ホームページ <http://www.town.shimosuwa.lg.jp>

世帯数 8,832世帯 ※住民基本台帳数値

印刷/オノウエ印刷

2020.8

20

広告