

## 「動画」で運動不足解消を

### 「骨盤体操」や「エアロビ」も

#### 自粛生活による「フレイル」予防に

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外出を自粛し在宅時間が長くなった人が多い。特に高齢者は運動不足により身体機能が低下して、心身ともに弱る「フレイル」と呼ばれる状態になる心配も。そこで健康維持に役立ててもらおうと、東部地区の市や町では、自宅でも簡単にできる体操を動画投稿サイト「ユーチューブ」にアップロードし、各市町公式ホームページからアクセスし公開中で、運動習慣を保持、要介護状態になる高齢者を一人でも減らすのが狙い。運動のほか、ストレス解消にも役立つワークコーナーやレジャーなどもある。今回は自宅でインターネットを利用して簡単に見られる「動画サイト」を紹介する。



新型コロナウイルス感染症「教室」の3つの動画を染拡大を受けて、臨時休業中の越谷市立総合体育館では、自宅で楽しく体操を動かせるように、4月19日から独自に撮影編集した動画「おうちでエクササイズ」の配信をスタートした。現在、「すっきり骨盤体操教室」と「エアロビクスダンス教室」の動画を配信している。近所さん体操の動画

新型コロナウイルス感染症「教室」の3つの動画を染拡大を受けて、臨時休業中の越谷市立総合体育館では、自宅で楽しく体操を動かせるように、4月19日から独自に撮影編集した動画「おうちでエクササイズ」の配信をスタートした。現在、「すっきり骨盤体操教室」と「エアロビクスダンス教室」の動画を配信している。近所さん体操の動画

### 子ども向けの工作も

#### 三郷・北児童館「おうちであそぼう」



新型コロナウイルス感染症染拡大対策で休館中の三郷市北児童館は、休校中の子どもたちに向けてインターネット・ホームページに「おうちであそぼう」のコーナーを開設した。職員オリジナルの

工作や折り紙、料理など11項目を設け、発信している。近所さん体操の動画「おうちでエクササイズ」の動画を配信している。近所さん体操の動画

エドワーズの図案や、クリアファイルやストロなどを作る「かざぐるま」などを掲載している。近所さん体操の動画

動画の配信は越谷市立総合体育館のホームページから、「おうちでエクササイズ」にアクセスすれば動画を観ることができる。近所さん体操の動画

「近所さん体操」は、準備体操から始まり、自宅にあるいすに座り、水を入れたペットボトルを「ウェイト（重り）」として使う運動で、年齢に関係なく、誰でも簡単に動画を見ながら取り組める体操で、自粛生活による運動不足解消になりそう。近所さん体操の動画

松伏町オリジナルの健康体操の「近所さん体操講座」動画は、5月1日から公開。松伏町公式ホームページからアクセスできる。近所さん体操の動画

**蓄電 驚異的な明るさの多電源対応蓄電式ランタン!**

蓄電容量 **23,200mAh**

明るさ10段階 / 調光3色

とにかく明るい! **1300ルーメン (LED球値)**

2way蓄電 コンセント & 車シガーソケット

防水・防塵 IP65

シーンに合わせて使える! 強力マグネット

2台同時充電可能!

持ち運びに便利な2種類の収納ポーチ付き

**パワーストックランタン2300・フルコンプリート**

23,091円 (税込25,400円)

**7年保存 3日分×1人用! 日本製 調理不要でそのまま食べられる食品**

レトルトパン、レトルト食品、保存水(500ml)

セット内容: クッキー3個、レトルトパン3個、レトルト食品3個、保存水500ml3本

**7年保存食セット 4,140円** (税込4,471円)

**7年保存 車用 どんな寒暖差にも強い! 車に入れっぱなしで大丈夫**

日本初登場! 保存食・保存水のトランク保管が可能になりました!

アレルギー対応

7年保存米粉クッキー、食物アレルギー特定原材料等27品目と貝類不使用

セット内容16点

7年保存米粉クッキー4袋、7年保存水(500ml)4本、除菌消臭ウエットシート、アルミブランケット、ハンディトイレ2個、軍手、防災ポケットティッシュ2個、クーラーボックス

**7年保存車載用セット 5,800円** (税込6,380円)