



プラス1000歩運動健康教室 「コンビウォーク」 「ホームトレーニング」 教室を開催しました！

コンビウォークとは「コンビネーション・ウォーク」の略で、良い歩行姿勢で、肩甲骨・体幹・骨盤を効果的に使う歩き方のことです。

両教室には、定員を超える申し込みがあり、大勢の皆さんにご参加いただきました。当日は、どのように歩けば効果的に全身を使えるかななどの正しい歩き方や「自宅でできるトレーニング」として、イスに座ってできる体操や、筋力トレーニング、ストレッチについて学びました。



コンビウォーク

ホームトレーニング

寄居警察署少年柔道教室が 清掃活動を実施しました！

11月27日に、寄居警察署少年柔道教室に通う子どもたちが、役場駐車場から寄居警察署まで清掃活動を行いました。

当日は、寒い中、39人の仲間たちでゴミや空き缶を拾い、道沿いがとてもきれいになりました。



開催しました！ ラジオ体操教室

10月と11月に川南地区、12月に川北地区を対象として、それぞれ保健福祉総合センターと総合体育館・アタゴ記念館で「ラジオ体操教室」を開催しました。当日は、全国ラジオ体操連盟公認ラジオ体操指導士の小熊恵子氏を講師にお招きし、計100人の方がさわやかに汗を流しました。参加者からは「正しいラジオ体操を初めて学んだ」「真面目にやるとけっこうきつい体操であることを知った」などの声が聞かれました。



地域みんなで 健康づくりの輪 取り組みましょう！

町では、皆さんに正しいラジオ体操を知っていただき、ラジオ体操を通じた健康づくりの輪を広げる活動を実施しています。皆さんの周りで、ラジオ体操に取り組んでいる地区や団体等がありましたら、保健福祉総合センター(☎581・8500)へご連絡ください。地域全体で、誰でも気軽に健康づくりを実践できる「ラジオ体操」を広めていきましょう。

活動をご紹介します！ 山崎地区地域支えあいの会

毎朝9時に桜沢地内の飲食店駐車場に集まり、桜沢駅を発車する貨物列車の通過を合図にラジオ体操を行っています。山崎地区では、平成25年7月から地域の見守り活動として続けており、会長の加藤昭二郎さんは「みんなが無理なく体調に合わせて参加することが続ける秘訣」と話してくれました。



▶内田早紀さん



▶椎名勇輝さん



▶大谷えみりさん



▶神田真成士さん



町内小学生4人が受賞！ 県民の日作文・ 絵画コンクール

「県民の日」記念作文コンクール・絵画コンクールは「埼玉県民の日」が制定された昭和46年から、県内の小・中学生から作品を募集し、優秀作品を表彰しているコンクールです。

平成28年度は、作文で内田早紀さん(寄居小4年)が入選、絵画で大谷えみりさん(寄居小6年)、椎名勇輝さん(桜沢小5年)、神田真成士さん(折原小1年)がそれぞれ知事賞を受賞されました。

受賞者の皆さんは、11月14日に開催された記念式典で、上田知事から表彰を受けました。

ふるさと寄居商店会・ 肉のみねぎし

元気な商店街応援事業で表彰！

12月5日にさいたま市の知事公館で元気な商店街応援事業表彰式が開催され、商店街部門でふるさと寄居商店会(峯岸克明会長)の一品逸品事業、個店部門で肉のみねぎし(峯岸克明さん)が表彰されました。商店街部門は、商店街を活動の場にした優れた活性化の取り組みを表彰するもので、個店部門は、魅力と個性あふれる店づくりで商店街活性化に寄与した個店を表彰するものです。

ふるさと寄居商店会副会長の大橋さんは「大型店にはない、きめ細やかな“face to face”のサービスこそが我々商店街の最大の魅力であると考えております。日頃からご利用いただいている町民の皆さんにお礼申し上げます」と話してくれました。

峯岸さんは「商いにとって最も大切なことは、ゴーイング・コンサーン(事業継続)です。時代を越え、世代を越えて継続すること。商いは環境変化対応事業です。強いもの、大きいものが生き残るのではなく、変化に対応したものが次の時代をつくと確信しています」と話してくれました。

きめ細やかなサービスが
商店街の最大の魅力

時代・世代を超えた
継続が最も大切

▶大橋副会長(左)と上田知事(右)



▶峯岸さん(左)と上田知事(右)

