

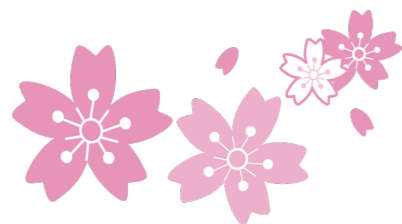
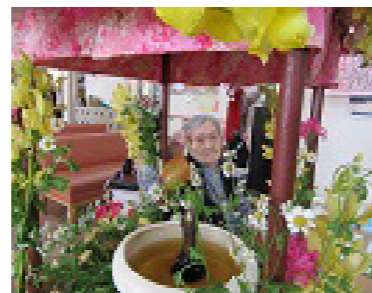
# 八国苑の窓

## 【4月の行事から】

### 「花まつり」

(4月8日)

お釈迦様のお誕生日をお祝いし、甘茶も飲みました。



毎年この時期は[春を楽しむ会]が行なわれますが、今年感染拡大防止のため中止となりました。その代わりに昼食はお花見弁当を皆さんで召し上がり、春の雰囲気を楽しみました♪ (4月9日)



### 【お知らせ】

ボランティアさんの受け入れをお断りさせて頂いて頂いているため、五月も紙芝居・詩吟・民謡・ちぎり絵の活動がお休みになります。六月につきましても状況によっては活動がお休みとなります。

- ### 【感染症の予防と対策について】
- いつも八国苑ご利用前に検温、体調確認のご協力ありがとうございます。
- 現在も、新型コロナウイルスの感染者数が増加している状況です。引き続き感染拡大予防のためご協力をお願い致します。
- ①ご利用時は必ずマスクの着用をお願いします。
  - ②来苑時は、他の利用者の方となるべく間隔を空けてお座り下さい。
  - ③活動後、食事前の手洗いをお願いします。



### 【家の中でも身体を動かそう!】

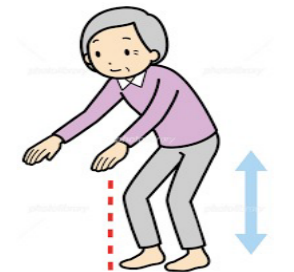
新型コロナウイルスの影響により自宅で過ごす時間が多くなっています。筋力低下を防ぐために自宅で出来る体操を紹介します。



(かかとあげ運動)  
なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びします。



(ひざ伸ばし運動)  
椅子に座って片方の膝をゆっくりとまっすぐ伸ばします。伸ばしきったところで3秒間止め、ゆっくり下ろします。



(スクワット)  
立った姿勢から正面を見ながらお尻を後ろに突き出すように膝を曲げます。

東村山市の市民スポーツ課からも自宅で簡単に出来る体操を動画で紹介していますので是非参考にして下さい!



<https://youtu.be/1iMahwwnx3g>

※体操時は息を止めず、呼吸しながら行いましょう。