

免疫力アップのために体を動かしましょう！

新型コロナウイルス感染症の影響により、普段どりの生活がしにくい状況が続いています。外出を控える方も多いと思いますが、筋力が落ちないようにするためには、できる限り体を動かし続けることが大切です。



歩く

天気の良い日に人混みを避けて散歩



食べる

バランスの良い食事で免疫力をアップ



笑う

1日1回笑顔になれることを探す

試しに2番の歌詞で肩をストレッチしてみましょう！

「我孫子市健康づくり動画」で健康体操♪

市が作成した「我孫子市健康づくり動画」で、あびこ市民の歌に合わせて、手賀沼のうなぎちさんと一緒に「健康体操」をしましょう！

1番は首、3番は腰、4番は全身のストレッチです

1 リラックスした状態で行います



2 両手を上にあげて左にふる



♪水面をコサギが

3 両手を上にあげて右にふる



♪舞い遊び

4 大きくグーパー



♪手賀沼はねる

5 大きくグーパー



♪夏しぶき

6 左腕を伸ばす



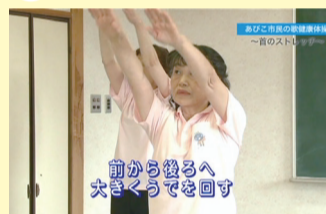
♪白い翼の

7 右腕を伸ばす



♪背に乗って

8 前から後ろへ大きく腕を回す



♪熱い思いが思いが

9 後ろから前へ大きく腕を回す



♪空を飛ぶ

10 ももを高くあげて足踏みをする



♪～間奏～

その他「ウォーキング&ストレッチ」「栄養」「口腔」など計9本の動画があります。詳しくは市ホームページ(QRコード参照)をご覧ください。



あびこ市民の歌は、昭和55年7月の市制施行10周年を記念し制定したもので、「ふるさとあびこのイメージにふさわしく、子どもから高齢者まで、いつでもどこでも口ずさめる歌」にしたいと歌詞を公募し、市民の方の作品が選ばれました。作曲はシンガーソングライターの小椋佳さんが行い、我孫子の四季を唄った『あびこ市民の歌』が完成しました。

今年市制施行50周年記念事業として、小椋佳さんによる新しくアレンジされた『あびこ市民の歌』を制作します。

『あびこ市民の歌』1番

- ♪ 紅いつつじの 花の波
- ♪ あびこの丘の 春名残
- ♪ 櫻 並木を 行く君を
- ♪ 淡い光の光の 夢が追う

子どもたちに向けてオリジナル動画を公開中！

現在、新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言を受けて、子育て支援センターを臨時休館しています。



自宅で過ごす

子どもたちに楽しんでもらおうと、「広場スタッフと遊ぼう！」などオリジナルの動画をYoutubeの我孫子市公式チャンネル(QRコード参照)で公開中です。



動画では、子どもたちが好きな手遊び歌や身近な物を使った遊びなどを紹介しています。

子育て支援センター ☎7185-1915

布佐八景 布佐

みなさんもご自身の「我孫子八景」を選定しています。市では「我孫子のいろいろ八景」を選定しています。みなさんもご自身の「我孫子八景」を探してみてくださいか。

崎落松(布佐下)となっています。湖落雁(手賀沼)・圪橋夜雨(布佐と印西を結ぶ橋)・千龍崖夕照(元の高台稲荷神社)・西山晚鐘(勝蔵院)・鷺愛宕暮雪(愛宕神社)・竹岱秋月(愛宕神社付近の竹林)・なぞらえて作られました。場所は、刀寧扁帆(利根川)・作により、瀟湘八景や琵琶湖の南部を選んだ近江八景に

の初代校長・松倉潜蔵と、布佐で医者をしていた岡山宗作により、瀟湘八景や琵琶湖の南部を選んだ近江八景に

なぞらえて作られました。場所は、刀寧扁帆(利根川)・作により、瀟湘八景や琵琶湖の南部を選んだ近江八景に

あびこ散策 ぶらり

97

みなさん、こんにちは。今回は今まで歩いた布佐の町を見ていきたいと思います。



▲布佐名所案内