

# さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F  
開所日：月～金曜日（祝日休み）  
Am 9:00～Pm 5:00

謹賀新年

今年もよろしく  
お願ひします

新しい年が始まりました。年末最後には数年ぶりにたくさん雪も降り、雪かきに追われたという方もおられたのではないのでしょうか。

大雪も困りますが、何よりも全国的になかなか収まりそうにない新型コロナウイルスには、本当に困ったものです。ワクチンの接種開始も徐々に始まっていくなどの報道もありますし、終息に向かっていくことを信じて、あともう少し我慢の時ですね。

「コロナが終わったら何がしたいですか？」との質問で一番多い回答はやはり「旅行」だそうです。うんうん確かに私もそう、近場でいいので、どこかの温泉地でほっこりしたい！と思いましたが、よく考えてみると、私の場合、コロナが流行る何年も前からずっと言っているセリフでした。

今年が皆様にとって幸せな一年になりますように。



## 一筆一筆、全集中！

1月6日に毎年恒例の書き初めをしました。唯一参加のKさん、未来への希望の思いを込めて、一筆ずつ丁寧に書かれていました。

作品はさんぽのオープンスペース入り口にてしばらく展示しています。ぜひご覧ください。

ちなみに、この通信の謹賀新年の文字も、Kさんに書いてもらいました。

気持ちの引き締まるひと時でした。



## 2月の予定

— 感染予防対策を徹底しつつ、行事を開催しています —

### \* 3 B 体操

日時：2月10日（水曜日）Pm1:30～

場所：さんぽ

参加費：無料



寒さの厳しいこの時期、どうしても体は丸く縮こまりがちになってしまいますね。

動いた方がいいとは思ってはいても、いざとなると、なかなか動けないものです。

そんな方でも、一日に数回グーッと体を、伸ばしてみてください。ゆっくり無理ない程度に体を伸ばすだけでも、血の巡りが良くなり、心も体もすっきり！！



伸びるときにあくびも一緒にすると、新鮮な空気を体に取り込むことができ、よりよい効果がでるとか。一度お試しあれ！



## さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、  
地域の中のさんぽであるために

～さんぽで集いましょう～

1月25日（月曜日）

2月 5日（金曜日）、2月15日（月曜日）

いずれも Am10:30～Pm3:00

人と人との  
繋がりを大切に！！

\* お問い合わせはさんぽまで

☎ 86-0062

CATV 386-0062

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp