



# ナナちゃん新聞

紫原七丁目町内会

No-7  
令和2年  
5月28日



編集・発行責任者

町内会長

藤田

茂

ナナちゃん健康体操!!

## 「コロナふっ飛ばせ」元気づくり体操!!

月・水・金-9時より「北公園」に集合!!



皆さん、お元気でお過ごしでしょうか。

町内会ではコロナ予防対策として「第1弾・会員全世帯に5枚のマスク配布」を、実施させていただきました。

第2弾のコロナ予防対策として  
ナナちゃん健康体操!!



「コロナふっ飛ばせ」元気づくり体操を「北公園」で実施します。

自宅で過ごす時間が長くなっている今、人と話す機会が減ったり、運動不足に  
なったりしていませんか。

## さあ・みなさん・「コロナふっ飛ばせ」元気づくり体操に大集合!!

毎週 月 水 金 の3日間9時より「北公園」に集合です!!

☆グランドゴルフ部の皆さんと一緒に「第1体操」しましょう。

時間にして5分程度終了します。・・・誰でも参加できます。

\*コロナで3代事変が起こりました!!

・コロナ太り ・コロナダイエット ・コロナリコン



\*この3代事変も「ふっと飛ばす」ために

☆参加の際は・・・「マスク着用」「隣の方の距離2m間隔」で体操します。

☆家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう。

\*栄養と睡眠をしっかりとりましょう!!

☆3食バランスよくとりましょう。特にたんぱく質を積極的にとりましょう。

【筋肉のもとになります】

☆十分な睡眠をとり、規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

\*当分はこの7つの事を生活習慣の中で心掛けましょう。



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い

## ※みんな元気「夏祭り」の中止について

裏続く

コロナ感染予防の観点から、広木校区4町内会「夏祭り中止」を決定しました  
町内会としても、大変楽しみにしていましたが、中止は残念です。

来年は、今年分まで「楽しい夏祭り」にしたいと思います。役員一同



# 今度の日曜日31日(日)9時~

8時~は廃油・古紙等の回収

# 各ごみステーションの掃除日

【町内会未加入者も掃除です】

町内のみなさん・自分の使用している・ごみステーションの掃除の日です

- ごみ袋は「北公園」に8時40分から配布します。かくステーションの担当者は北公園まで取りに来てください。その際「自分が掃除するステーション番号」を確認願います。
- 掃除道具は各ステーションの道具を持参をお願いします。現地集合、現地解散です。
- ステーションの移動などで1区.2区.3区の管理番号変わります。
  - ★1区-2箇所から3箇所へ-No-1.2.6の3箇所です。
  - ★2区-5箇所から4箇所へ-No-3.4.5.7の4箇所です。
  - ★3区の12番のごみステーションは6月5日【金】をもって廃止となります。3区は6箇所から5箇所となります。

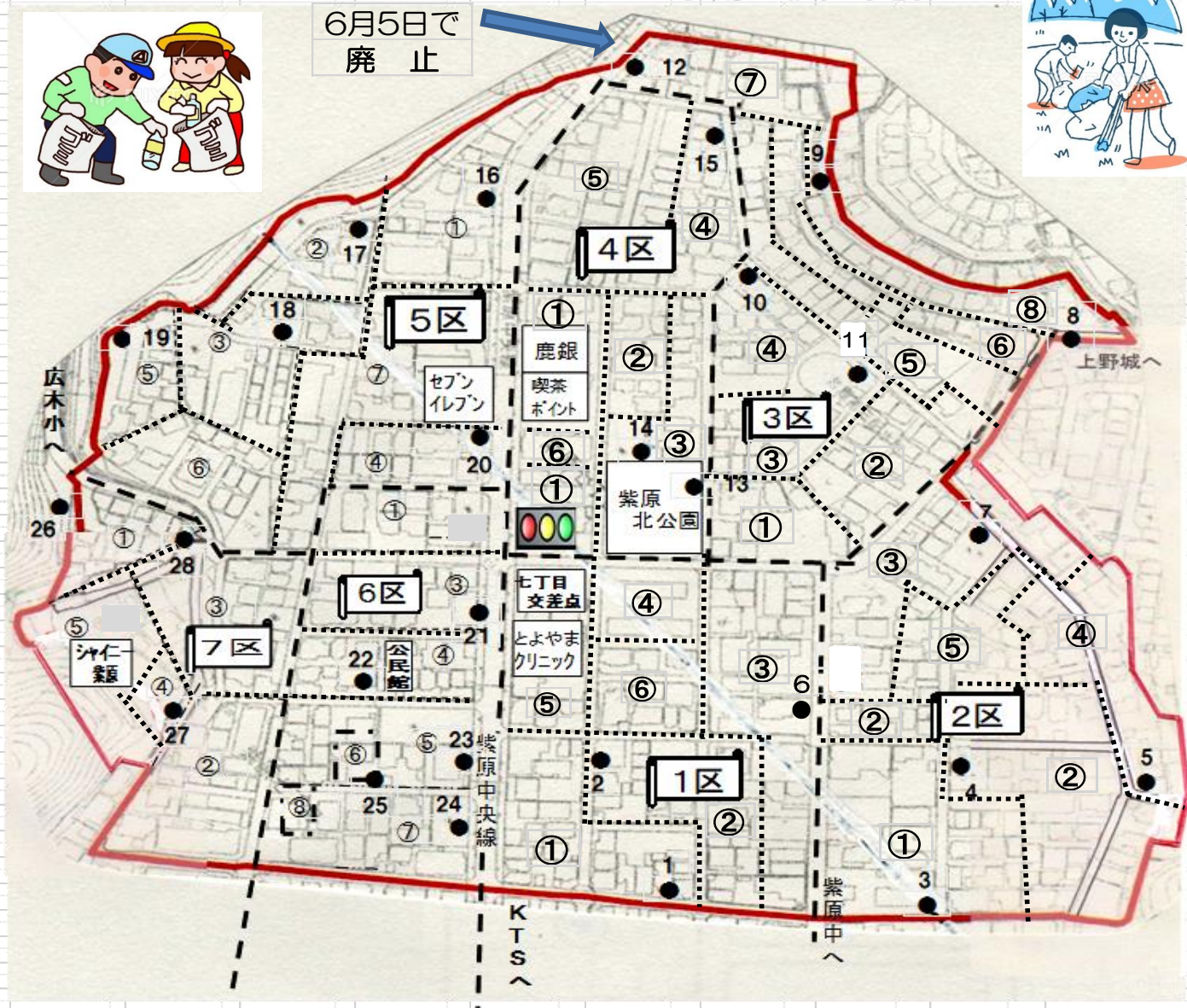


## 紫原七丁目町内会

## 区割地図(1区~7区)体制

●印はゴミステーション

6月5日で  
廃止



※紫原七丁目町内・全世帯配布新聞・町内会員募集特別号【モデル事業対策】※