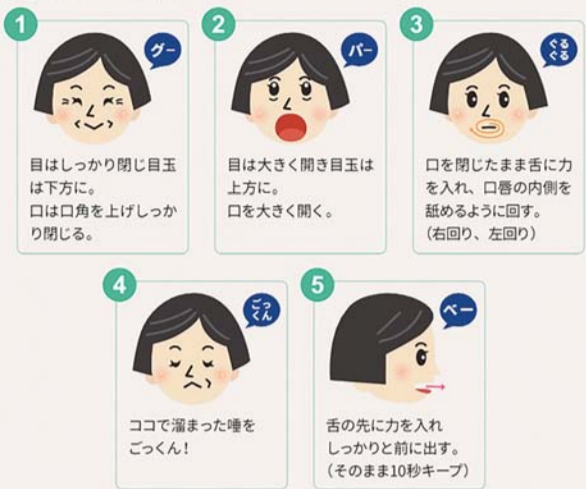


創業弘化四年
御宮・神具
盆提灯・仏壇
仏具・香・香炉
鎌倉の温古堂
〒0467-22-2029

外出自粛で弱った体力を回復 自宅でするフレイル予防

新型コロナウイルスが猛威を振るった今春、ほとんどの人が自宅で長い期間、自粛生活を強いられました。その結果、心配されるのが高齢者の体力の衰えです。あまり動かない生活が高齢者の体力の衰え、フレイルになる。その結果、心配されるのが、高齢者の体力の衰え、フレイルになる。その結果、心配されるのが、高齢者の体力の衰え、フレイルになる。

かながわ・お口の健口体操
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー
顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられのが特徴です。



この中で「座りっぱなしは危険！向かい筋は衰えま〜す」と指摘した、「お口の健口体操 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」の2冊は、同ハチマル出版から出版されている。この中で「座りっぱなしは危険！向かい筋は衰えま〜す」と指摘した、「お口の健口体操 グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー」の2冊は、同ハチマル出版から出版されている。

健康百科通信

子どもと小型デジタル製品のつき合い方



新型コロナウイルス感染症による休校や休園で、子供が家庭で過ごす時間が長くなり、スマホやタブレット端末、携帯型ゲーム機などの小型デジタル製品を使用する時間が増えていっています。子供たちの目の健康を守るため、家庭内のデジタル製品の使い方に注意が必要。日本小児眼科学会の提唱を基に説明します。

近年では目の使い方も環境が、近視の進行に関係している。デジタル製品の近視予防には、長時間使用を避けること、手術が必要になりません。遠くを見る練習をする。屋外での活動が一番の予防策です。②デジタル製品の過剰使用による急性近視が増えています。小学生も長時間の使用を避けたい。30分〜1度、5〜10分休憩し、見る距離を30センチ以上離し、姿勢よく使って下さい。家庭内で使用ルールを決めましょう。鎌倉市小町1丁目12-5 ☎0467-22-2029

ちょうど動く運動として「ちょい筋トレ」(片足立ち)や「ちょい脳トレ」(グーパー切り替えパンチ)を紹介している。平ゴムでもできるオリジナルの「ゴム体操」の動画も配信。不活発な生活は会話の減少などにもつながり、口の機能が低下した状態「オーラルフレイル」を招く。すると、滑舌の悪さや「フレイル」予防として「リフレット」を作製し、同歯科医院で専用のプログラムを受けて自宅で実践すると、1カ月ほどで症状が改善するという。

納涼うちわ 今年「花づくし」



鎌倉市観光協会の納涼うちわが6月上旬から販売されている。1977年に漫画家・横山隆一さんの作品で制作されたのを初回に、毎年鎌倉ゆかりの画家が絵柄を手がけている。45作目の今年も洋画家・濱岡朝子さんの「花づくし」。タチアオイやヒマワリ、ダリアなどが華やかに描かれている。1本3500円(税込)。1万円5000本作製し、うち5000本を一般販売。同観光協会事務所で購入できるほか、電話やPC、通販サイトSTORESでも受付中。問い合わせ 同協会 ☎0467-23-3050

7月からレジ袋有料化 鎌倉商工会議所がエコバック作製

7月1日から全国でプラスチック製買物袋の有料化が行われる。素材にペットボトルの再生材を使用し、大きさはヨリタタテ32センチ、15センチのマチがあるので「大きな鳩サプレー」も入り、6月からエコバッグを販売している。25601

好評販売中
鎌倉産たこ使用
たこ 大森商店
大森商店
0467-22-2626
http://www.e-omori.com/

鎌倉の年中行事 7月
▼天王祭 中止。小動神社・江の島八坂神社の合同祭礼。
▼鶴岡八幡宮の七夕祭 7日17時。
▼大町・八雲神社例祭 11日。関係者のみ。
▼鶴岡八幡宮例祭 16日。関係者のみ。
▼往柄天神社例祭 24日。関係者のみ。
▼三浦義明墓前祭 22日。関係者のみ。来迎寺。
▼施餓鬼会 24日。宝戒寺。関係者のみ。
▼鎌倉花火大会 中止。

梅花はんぺん
井上節作店
http://www.inouekamaboko.co.jp/

ゆみ中医漢方クリニック
漢方婦人科
漢方思春期婦人科
漢方不妊治療婦人科
診療時間 完全予約制
午前：9:00～11:30 (火～土)
住所：逗子市小坪1-18-4
TEL：0467-22-9184
http://www.5e.biglobe.ne.jp/~yumicyui/
各種健保扱・自費診療有

訪問診療・往診
湘南友和会
さとうクリニック
認知症対応 訪問看護
訪問介護 癌末期管理
在宅看取り 緊急時病院連携
〒247-0061 鎌倉市台5-8-29
TEL 0467-43-5220

鎌倉市川喜多映画記念館
映画ポスターの革命
MOTHER JOANNA OF THE ANGELS
企画展観覧料 一般 200円 小中学生 100円
開館時間 9:00～17:00 (入館は16:00まで)
休館日 毎週月曜日 (祝日の場合は翌平日)
〒248-0005 神奈川県鎌倉市雪ノ下2-2-12
TEL: 0467-23-2500
http://www.kamakura-kamakita.org/
鎌倉市川喜多映画記念館 Kamakura City Kawakita Film Museum