

埋蔵文化財調査室



令和2年度 事業報告

令和2年度の事業は、新型コロナウイルス感染症拡大により、開催スケジュールや内容を変更しての開催となりました。参加人数の制限やマスク着用など、感染予防への協力をお願いし、8月に南観音考古学教室、10・11月に遺跡探訪ツアーを開催することができました。冬になってからの感染拡大を受けて、「ひろしまの遺跡を語る」の開催は1月から3月へ延期、考古学講座も来年度以降へ延期となりました。



遺跡探訪ツアー



南観音考古学教室

令和3年度 事業紹介

- ▶ 知られざるひろしまの遺跡探訪ツアー ..... 令和3年5～11月
- ▶ 南観音考古学教室 ..... 令和3年7～8月
- ▶ ひろしま考古学講座 ..... 令和4年1月～3月
- ▶ ひろしまの遺跡を語る ..... 令和4年1月予定



遺跡探訪ツアー

お問い合わせ

埋蔵文化財調査室 ※詳細が決定次第、埋蔵文化財調査室HPなどでお知らせします。  
〒733-0036 広島市西区観音新町4丁目8-49 TEL (082) 295-5751 FAX (082) 291-3951  
HP <http://www.harc.or.jp/> E-mail: maibun@harc.or.jp



Withコロナ時代における運動不足による健康二次被害を予防しよう

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、外出を控えることにより、運動不足やストレスから心身のバランスが崩れ、不調を感じる方が多くなっています。家で過ごす時間が長くなると、活動量が低下し、体力が低下します。特に中高齢者の方は、生活習慣病の発症、生活機能の低下(骨や関節、筋肉、認知機能等の衰え)を招きやすくなってしまいます。

「適度な運動」は体に沢山のメリットをもたらしてくれます。運動により適度な疲労感を得ることで、食事を美味しく摂ることができます。満足度の高い食生活は質の良い睡眠にもつながります。質の良い睡眠は、免疫力アップにもつながります。また、運動は年齢・性別などに関係なくメンタルヘルスの改善に役立つと言われてています。

自宅で簡単にできる運動を取り入れて、With コロナ時代を元気に乗り越えましょう!

●胸を開くストレッチ 5～10回



椅子にやや浅めに座り、両手で背もたれをつかむ。  
顎を軽く上げ、息を吸って胸郭を開きながら肩甲骨を寄せます。息を吸いきったら、吐きながら戻します。

ポイント

- 腰を反り過ぎないように注意します。
- 肩に力が入らないように、リラックスして肩甲骨を下げるようにします。

●腿の裏側・ふくらはぎを伸ばすストレッチ 左右1セット×2回



椅子の前よりに座り、顔を正面に向けて背筋を伸ばします。  
片足を前に伸ばし、つま先を上げます。  
背筋を伸ばし、胸を張ったまま、上体を前に倒します。(10秒)

ポイント

- 腰や背中を丸めないようにします。
- 息を止めず、ゆっくり長く吐くようにします。

参考文献：スポーツ庁HP (<https://www.mext.go.jp/sports/index.htm>)、厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」など