



春よこい!

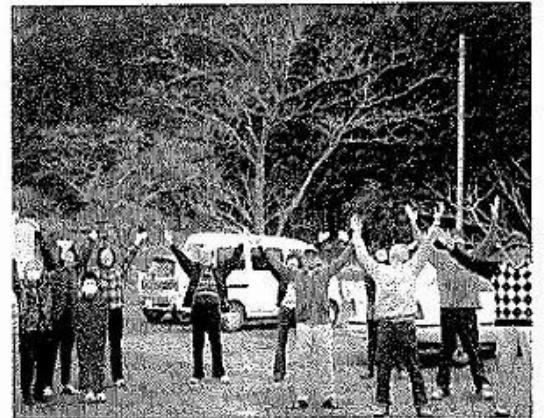
《談話室便り》
24年5月 No. 3
発行随時

大きく息を吸って～!!

朝の新鮮な空気を胸一杯に吸って、手足を大きく伸ばす。誰でも知っているラジオ体操を始めました。

天気の良い日は、毎朝「9時30分」から、談話室前で行っております。

足が丈夫でない方は、ベンチに座って上半身だけでも気持ちがいいですよ! ～サアー明日から参加してみよう～



【健康豆知識】 血流を良くし脳の活性化へ!!

「足は第二の心臓」と言われるほど、足の運動は全身の血流に影響し、脳の血流もよくします。足のストレッチをすることで重力により滞った血流を押し上げ脳を活性化させましょう。

☆方法☆

回数	所要時間	効果が 出るまで
左右 3回ずつ	12秒	即!!

①右手で左足の足先を持ち、左手で左足のひざのくぼきにあてて、左足を支える。右手を手前に引くように、力を入れて、足首の前側を伸ばす。

②手をかえて、右手でかかとを押しさえ、左手を足の裏にあてる。左手に力を入れて、足の裏を伸ばすようにして足首を曲げる。反対側も同じように行う。




講談社「治す・防ぐ・若返る健康医学事典」

岩手にも桜の季節がやってきました。今年、開花が少し遅れているようです。例年の、各地の桜の見頃は四月下旬から五月上旬のようです。連休にはさくらの観賞でも如何ですか。

「桜の名所」角館(秋田)
展勝地(北上)・米内浄水場(盛岡)・弘前公園等、他多数・・・

小岩井の一本桜



団地の人・紹介

◎氏名 [Redacted]

◎住居 [Redacted]

震災前住所 末広町

◎津波で体調崩し療養中

◎今の希望は早く体調を回復させて働きたい。

●支援員から一言

仮設の前の雑草を取り、花を育てる心優しい方です。



熊に注意!!

熊の目撃情報が増えていす。特に早朝の散歩には気を付けて下さい!!



1日(火) お茶っこ(社協)

8日(火) お茶っこ
予防医学協会

9日(水) 移動図書

11日(金) 自由交流

13日(日) 健康・体操(社協)

15日(火) お茶っこ(社協)

16日(水) らくらく体操

18日(金) お茶っこ

22日(火) お茶っこ

23日(水) 移動図書

25日(金) 自由交流

29日(火) お茶っこ

5月の「談話室」使用予定