

## お誕生おめでとう

6月23日から7月20日まで届け出分



石川綾夏ちゃん

生まれた時の体重が約 2,500g で少し小さめだったのですが、今では平均を上回るぐらい大きくなりました。誰にでも好かれ、明るく朗らかな女の子になってほしいです。

【母：まさえさん談】

氏名	保護者	地区
石川綾夏	寿一	上町5
越後谷茜	一司	本町4
海保裕司	司將	栗山4
川端みちる	慶明	古国新田4
實川慶啓	拓西	両栗山4
今関愛実	千章	鳥喰新田2
高橋祐輔	忠司	牛上町2
勝田達也	忠純	上鳥根
川合水健太郎	快光	曾鳥沼
富志一樹	誠一	鳥喰岸
木川英	哲也	南川

①力をぬいて、背すじをのびし正しい姿勢をとるように心がける。  
②うつむき姿勢を続けない。仕事中も20〜30分毎に姿勢をかえ

③肩を冷やさないように、お風呂であたためたり、肩を出す服装はしない。  
④視力を矯正し、目を疲れさせない  
以上のことに心がける他に、

環境衛生課 保健婦 小関章子

生活の中での肩こり予防法を紹介しましょう。

### 肩こり



⑤首を前後にゆっくりまげる  
⑥首を左右にまげる  
⑦首を左右交互にまげる  
⑧首をすくめるように両肩を上にもち上げ、力をぬく。  
⑨肩を後ろにひいたり、前に出したりする。  
⑩肩で円をかくように、前と後ろにまわす。  
姿勢や動作と関係ない痛みや安静にしても痛みがひどい場合は、かかりつけの医師に相談してください。

肩こりで悩んでいる人、多いようですね。肩こりがひどい場合には、頭痛や吐気を伴うこともあり、つらいものです。肩こりは、筋肉の緊張が積み重なって、血液の流れが悪くなり、筋肉内に老廃物がたまってしまいうために起こります。ですから、肩や首の筋肉の緊張をほぐして、血行をよくすることが肩こり解消のポイントとなります。

て、一息入れる。  
③肩を冷やさないように、お風呂であたためたり、肩を出す服装はしない。

こんにちは！保健婦です

毎日適度な運動をすることも大切です。そこで、次に紹介する肩こり体操を試してみたいかがでしょうか。この体操は、呼吸を止めず、リラクセスしながら行います。各運動は、10回を目安にしてください。

## 休日当番表

とき	内科系	外科系
8月6日	石橋医院〔成東町〕 TEL0475②2117	とよだ整形外科〔成東町〕 TEL0475⑦7800
8月13日	鈴木医院〔山武町〕 TEL0475⑩1002	大網整形外科〔大網白里町〕 TEL0475⑦3611
8月20日	宇井医院〔蓮沼村〕 TEL0475⑩2522	高根病院〔芝山町〕 TEL⑦1133
8月27日	小松医院〔山武町〕 TEL0475②2166	両総病院〔東金市〕 TEL0475⑤2700
9月3日	あきば病院〔蓮沼村〕 TEL0475⑩3711	九十九里病院〔九十九里町〕 TEL0475⑦8282
9月10日	鈴木医院〔横芝町〕 TEL⑩0126	成東医院〔成東町〕 TEL0475⑩2235

## 横芝町花火大会

8月12日(土)

午後7時から・雨天の場合13日

会場：ふれあい坂田池公園