

やってみませんか? 暮らしの中の体力づくり

▼すわり方ひとつで

「どうぞお楽に」と言われると女性の場合、横座りにする人が多いです。無意識で座っていても、座り方ひとつで、体力づくりにつながるものもあります。

●正座：いつも背すじを伸ばすこ

と。
●正座からの横座り……腰だけ左(右)にずらしてお尻を床につけた座り方。人によっては手で支えないと転がってしまうことがあります。ウエストの周りのゼイ肉をとるには最適です。



横すわり



横すわりで、左右交互にずらしてもエチケツに反しない。

●ベチャ座り……立てひざになって足を肩幅に開き、そのままお尻が床につくまで座ります。小さな子どもは、この座り方がふつうですが、かたくなった関節をやわらかくしましょう。

▼ふき掃除でスタミナ十分

掃除の中でも、健康に役立つ点です。すめられるのは床みがきです。雑布がけもふき方次第で違ってきます。

ひざをつけ、できるだけ腕をのばしてふく。一カ所で最大限ふけるだけふいて移動していく方法で腕や肩の柔らかさをつけるのに役立ちます。

。手を使わず足だけでふく。不精者のしそうなやり方ですが、足をきたえるふき方です。

。ひざをつけず、しゃがんだまま

小刻みに足を前進させながら、チヨコチヨコふいていきます。肥満型の人にはしゃがむだけでも苦痛でスタミナづくりに効果的です。運動不足のときは三分間でもかなりの運動量になります。



1カ所で最大限ふけるところまで動かすと、肩や腕がやわらかくなる。

お知らせ

◎ご結婚

〈部落〉

(宮内) 鈴木輝行—大矢恭子

(母子) 越川喜以知—木島美保

(母子) 川島秀一—高城 米

(富下) 布施三郎—山口和子

(長塚) 平山 隆—石井ユキ子

◎お誕生

〈部落 父親 続柄 赤ちゃん〉

(白磯) 川島光雄 二女久美子

(尾垂) 伊藤静夫 長女 和子

(古屋) 伊藤障一 長女 緑

(古屋) 林 省三 三女一十三

(古屋) 林 輝 長女 清美

町の状況

(6月1日現在)

人口	男	5,723 (+28)
	女	5,922 (±0)
	計	11,645 (+28)
世帯		2,756 (+7)
		()内は前月比

▼採用

厚生課

配置換 ◆ 内旧所属六月一日付

住民課 橋浦芳朗 (総務課)

建設課 川野吉雄 (総務課)

建設課 実川吉男 (総務課)

【庁】【内】【人】【事】

(辻)	金杉 栄	長男	祐司
(篠本)	大木雄司	三女	喜枝
(小川台)	鈴木博道	長女	理砂
(作間内)	向後雅生	長女	睦美
(富下)	布施理行	長男	和彦
(辻)	早川八郎	長男	盛康
(篠原)	大木健司	長女	和代
(関)	実川康雄	長女	美千代
(橋場)	椎名光宏	長女	綾子
◎おくやみ			
〈部落 氏名 性別 年齢〉			
(橋場)	椎名はる	女	65才
(入)	川島もと	女	85才
(篠本)	大木喜枝	女	0才
(篠本)	実川 徳	女	73才