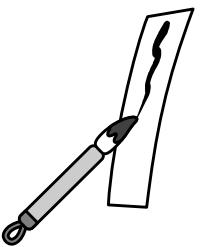
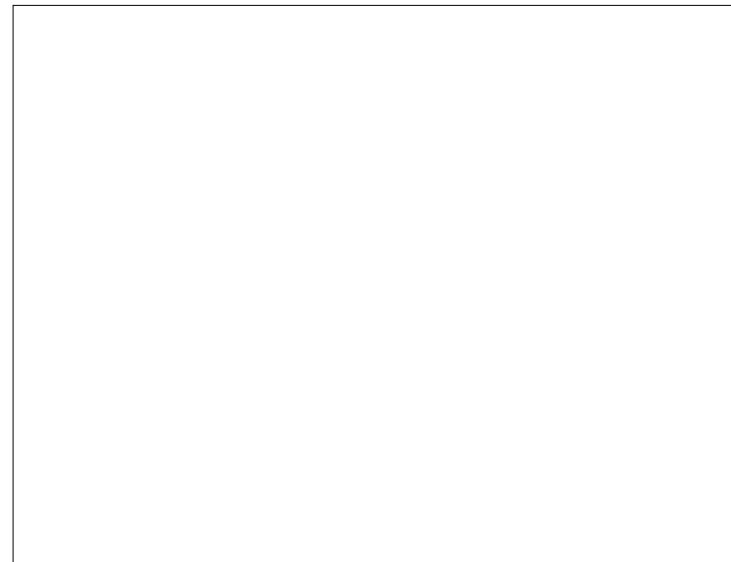


あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

のりしろ

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。



● ● 日時／3月17日(土) 13時
● ● 場所／生涯学習センター
● ● 持ち物／ノート、鉛筆、消しゴム

川柳は、五・七・五の17文字で、社会の風刺や日常生活の喜怒哀楽を吐く短詩型の芸で（話し言葉で吐くもの）決して難しいものではありません。ぜひ、この機会に芳賀町の方大歓迎、お待ちしています。

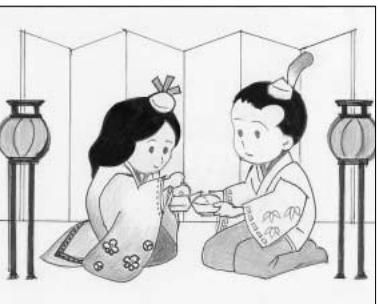
【028(678)0523柳まで】



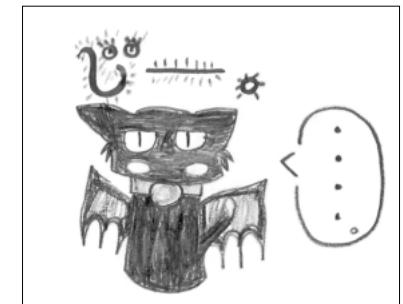
▲八ツ木 おすずさん

● ● 小林マツノさん 与能
82歳の私は糖尿病です。タにインスリンを注射し、それを健康のため歩いています。この歩き方の姿勢が大切です。難しい技術は必要ありませんが、崩れた姿勢や歩き方で腰や膝に余分な力が入る、長く歩けないだけでなく膝や腰を痛めることもあります。あぐを引き、背筋を伸ばし胸を張つてお腹に力を入れ引き締めます。視線をまっすぐに見て正面を見て歩きます。良い姿勢は健康作りにつながります。

この頃、近くの海洋センターへ自転車で行っています。1時間、プールで腕を振って、大きな歩幅で歩きます。時々足の指で地面を蹴りながら、楽しい会話をなどしてリラックスして

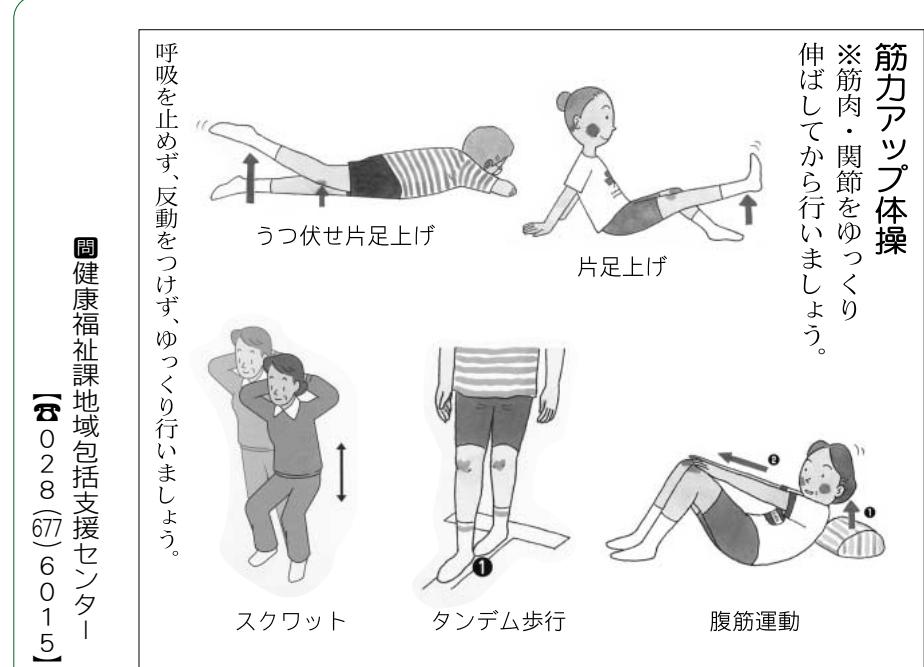


▲下高根沢 高松イクさん



▲れいさん

きます。帰りは心地よい春風に送られ、それから午後は30分くらいの昼寝をします。息子も私の背を見守り育つたせいか、親切で良く面倒を見てくれ、心から感謝しています。健康は宝です。また歩け歩けの記録を付けると面白いです。そして姿勢に気を付け早足で歩きましょう。



間 健康福祉課地域包括支援センター
【028(677)6015】

高齢者が3週間臥床すると、筋力は通常の半分に低下します。そこで元気高齢者を目指して、筋力アップ体操をお勧めします。いくつになっても鍛えれば筋力はつきりますよ。

筋力アップ体操
※筋肉・関節をゆっくり伸ばしてから行いましょう。

筋力アップ
三口めぐ・ツマづく
フラツバ予防