

健康づくり **キャン** **ペーン**

座ってできる体操編

実施するときには無理をせずご自身の体調に合わせて、ゆっくりと行ってください。

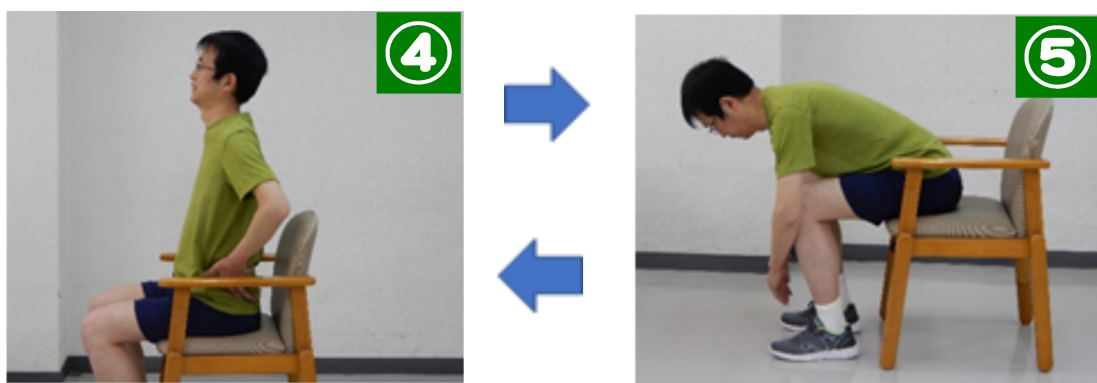
体を動かせばこころなし気分も軽くなりますね。

肩や肩甲骨の周りには、たくさんの筋肉がついています。いろいろな方向に動かして肩周りの筋肉の柔軟性を作っていきます。始めはゆっくりと3回～5回くらいから行ってください。

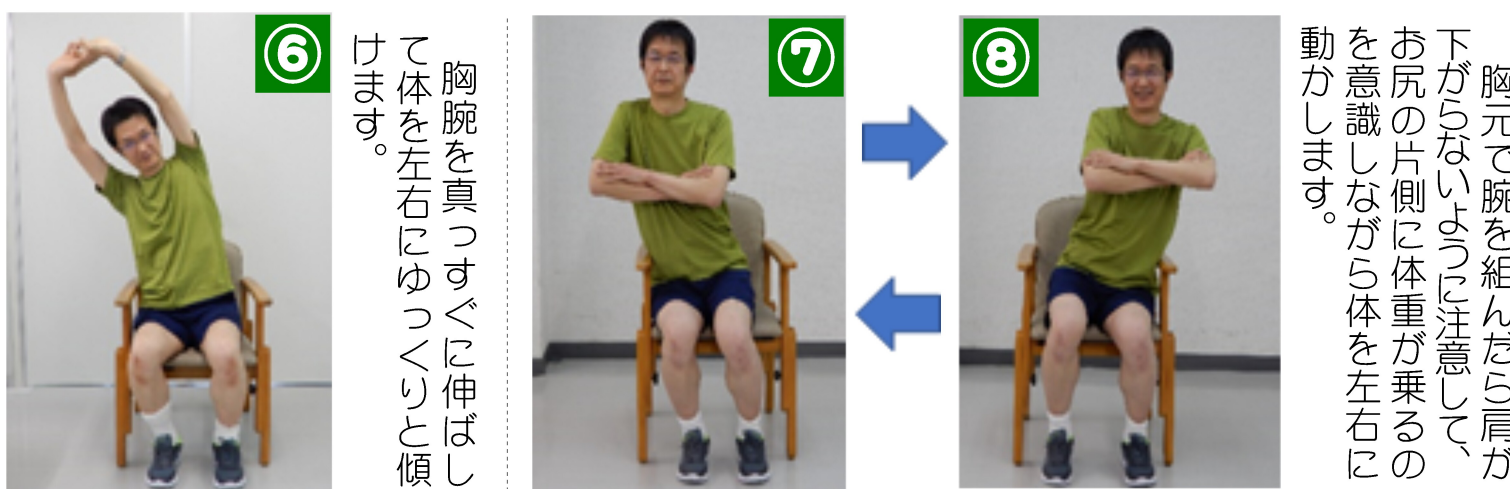


肩を上げて～下げて～

つぎは 両手を肩につけて 脇を広げます！



胸を張った姿勢から ゆっくりと息を吐きながら前かがみになります。腰が痛い方は、無理はしないでゆっくりと3回～5回くらいを目安に。



胸腕を真っすぐに伸ばして体を左右にゆっくると傾けます。

胸元で腕を組んだら肩が下がらないように注意してお尻の片側に体重が乗るのを意識しながら体を左右に動かします。

健康のひろば

第1弾
「健康のひろば」編集委員会
2月号別冊



2021年2月～3月 **素敵な賞品**
もあります。
春の特別キャンペーン

新型 **コロナに負けない!**

自宅でできる

健康づくり

新型コロナウイルス感染拡大のため、自粛生活が長引いています。「閉じこもっていることが増え足腰が弱くなった」、「誰にも会えず話ができない」など健康や生活に不安を感じている方もいらっしゃると思います。

友の会では、そんな不安を吹き飛ばすために自宅でできる「健康づくり」キャンペーンにとりくみます。

さあ、一緒に健康づくりにとりこんでみませんか！



友の会で健康づくりしましょう

主催：健和友の会

三郷市鷹野4-494-1
連絡先：048-955-7872

お楽しみキャンペーン プレゼント付き

自粛生活で最近あまり外出する機会もないという方も少なからずいらっしゃると思います。そこで、下記の項目を参考に昔のことを思い出してみてください。たくさんのお思い出が出てきたところで、400字程度の文章にまとめ、**ハガキ・封書・メール**でご応募ください。

【昔の思い出を文章にしてみよう】

<例>

- 家のこと、家族のこと（親兄弟（姉妹）、親戚、祖父母、家の周りなど）
- 子どもの頃によくした遊び（なわとび、おままごと、野球、めんこなど）
- 学校生活（級友、先生、部活、勉強、校舎など）
- 娯楽（映画、劇場、音楽、カフェ、ダンスなど）
- 仕事（最初の仕事、上司、給料など）
- 旅（一人旅、友人との旅、自動車での旅など）
- 出産、子育て（どこで赤ちゃんを産んだか、子育ての苦労など）

お友達をご紹介します！ 友の会の輪をひろげましょう

健和友の会は、みさと健和病院・クリニックや介護事業所の「共同のパートナー」として、安心して住み続けられるまちづくりをめざし、右のような活動を職員とともに進めています。

健和友の会は個人加入で、インフルエンザワクチン接種一割引きや友の会健診（準備中）を会員価格で受けられます。

友の会の仲間増やすために、会員の皆様のご家族・友人・知人の方などをぜひご紹介して下さるようお願いいたします。

- ### 友の会の主な活動
- ① 差額ベッド代無しで療養できるみさと健和病院等をささえ、誰もが安心して医療介護の地域ネットワークづくり
 - ② 健康チャレンジ・ウォーキング会・保健講座・健康体操・ウオーキングなどの健康増進活動
 - ③ ボランティアやサークル活動、法人と連携した文化まつりや、の活動、毎年の文化まつりや、行なども開催しています。

応募方法キャンペーン クオカード当たる

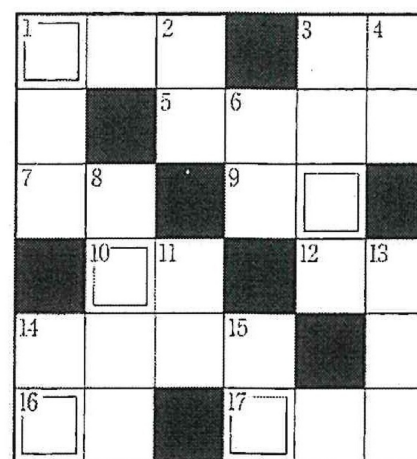
「昔の思い出」または「クロスワードパズル(2問)」にご応募いただいた中から5名の方に1000円のクオカードをお一人につき1枚プレゼントいたします。送付先は下段の友の会事務所までお願いします。**締め切り日は3月25日**といたします。

●クロスワードパズル (小)

カギを解き、二重枠の字を並べてできる言葉を答えましょう (〇に1文字入ります)

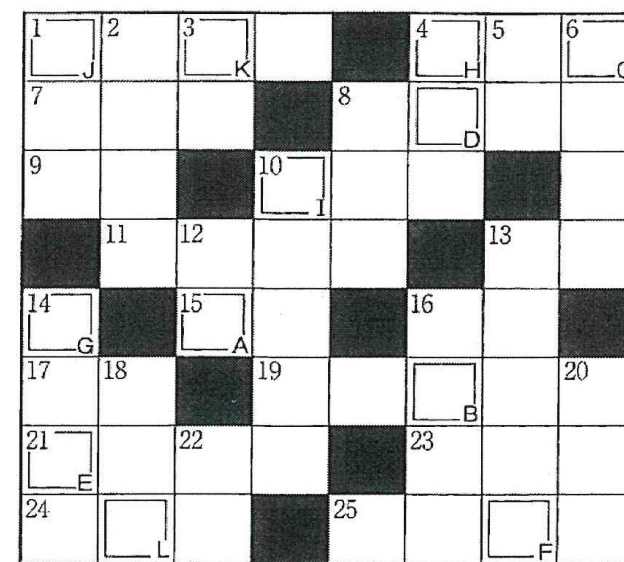
●クロスワードパズル (大)

カギを解き、アルファベット順に並べて出来る文句を教えてください (〇に1文字入ります)



【タテのカギ】 ①五七五の詩歌、川柳を含めず ②ダーウィン「〇〇の起源」 ③わかもの ④ 〇〇あれば苦あり ⑥ 〇〇と杵で餅つき ⑧勝つこと ⑪新聞の〇〇を読む ⑬右のはし ⑭早起きは三文の〇〇 ⑮ 〇〇と出るか凶と出るか

【ヨコのカギ】 ①答案用紙を〇〇〇のまま提出した ③麦〇〇帽子 ⑤日暮れどき ⑦髪をすく道具 ⑨うまい汁を〇〇 ⑩ 〇〇せぬ出来事 ⑫おなじ。以下〇〇文 ⑭陶器と磁器 ⑯桃〇〇三年 ⑰しりあい



答え A B C D E F
G H I J K L

【タテのカギ】 ①シガーとも呼ばれる〇〇〇 ②一揃い ③処置とほぼ同義 ④おしめ。漢字で御襠褌 ⑤張り子の〇〇 ⑥内緒。〇〇〇〇に願います ⑧右岸の対 ⑩0と1で表す記数法 ⑫縦のカギと〇〇のカギ ⑬最も優れている。一番 ⑭田畑を耕して栽培する ⑯正式名称はカロテン ⑰蚕の繭から紡いだ糸 ⑱ニュージーランドからの輸入が多い果物 ⑳三冠〇〇、巖窟〇〇

【ヨコのカギ】 ①配達と発送 ④ 〇〇〇顔負けの物知り ⑦ 〇〇〇1 本火事の元 ⑧武士 ⑨ 〇〇回生の同点打 ⑩如月とは陰暦の何月？ ⑪〇〇〇〇坦懐に話を聞く ⑬紙幣。千円〇〇 ⑮ 〇〇を詰めて働く ⑯上位の対 ⑰乾季の対 ⑱林芙美子の自伝的小説 ⑳人間万事〇〇〇〇が馬 ㉑市〇〇〇村合併 ㉒悪戦〇〇〇 ㉓顔の美しい人ばかりを好む人

お困りごとがあればご相談を

健和友の会事務所

電話:048-955-7872

〒341-0035 三郷市鷹野4-494-1 メール:tomonokairm@kenwa.or.jp