

「筋力で延ばそう健康寿命」

～転倒予防～(3)

健康アドバイザー 柴田正明 (高石市)

① 病気は治療より予防。病気は医者ではなく自分で治す (自然治癒力)

もし病気に罹ったなと感じたときは、断食し身体を休める。自分で出来ることは自分で、最後まで自立して生きる。(自覚して最後)

② 無理なく出来る筋力トレーニング方法 (1回あたり10回を)

I. スクワット(太も肩幅より少し広め、らゆっくりお尻を後へ下げ。次に呼吸をし戻す。)

II. プッシュアップと胸の筋肉を鍛える)

両手を肩幅より少しまっつ伏せに。この時

で。呼吸をしながら沈める。次に呼吸をへ戻す。無理な方は膝

III. ヒールレイズ(げ下げ)(ふくらはぎに伸ばした両手を壁に

ゆっくりかかとの上げ

IV. クランチ(上半身仰向けに寝て、両膝

らゆっくり両手をまっ

つくまで身体を起し

ゆっくり元の姿勢へ戻の前で組んで、視線が

読者の意見箱



大丈夫? ワクチン接種 岸和田市 50代女性 Y.Yさん

今年の6月上旬に母が1回目のワクチン接種をして1週間前後で3回も転倒し、

2021.12月号 にこにこ新聞(北エリア)

呼胸らにがら上勢を先ま腕に曲が

にこにこ新聞 11月号 読者アンケート結果

Q. 最近、嬉しかったことをお教えてください。

- 孫の運動会に応援行けたこと。(泉大津市・60代・女性)
- 趣味のボーリングで、良い点が取れたこと。(高石市・60代・女性)
- 健康診断の結果が特に異常なかったこと。(高石市・60代・男性)
- 長男が4月に入会したサッカークラブでプレイで信頼を勝ちとり、チームに溶け込めたこと。(泉大津市・50代・男性)
- 里帰りしていた娘に男児が、無事に生まれたこと。(岸和田市・60代・女性)

社会を良くする給食に！ 日本の学校給食が変われば農業が変わる！

ママエンジェルズ Team2600万では子どもたちの健やかな成長と、地球の環境のためにオーガニック給食を全国で広めるべく専門家の先生にご意見を伺いながら答申(要望書)を作成し、提出する活動を続けています。

農水省が打ち出している「みどりの食料システム戦略」でも2050年までに有機農地を25%にしていく取り組みを発表しており、国を挙げて有機農業・オーガニック給食が広がりつつあります。

私たちと一緒に活動しませんか? 詳しくはこちらへ

ママエンジェルズ



読者プレゼント

応募締切 2021年12月13日必着

お一人様1回のみ応募可。複数枚のご応募は無効となります。

下記アンケートにお答えの上、●住所 ●氏名 ●年齢 ●電話番号 ●メールアドレスを明記し、ハガキもしくはWEB(コード読取)にてご応募下さい。

対象:1歳半~3歳 対象:3ヶ月~1歳

先生と遊ぼう! ベビーマッサージとママもアロマで癒しを!

クリスマスパーティー

要予約 無料 要予約

12/22(水)・12/25(土) 12/17(金)・12/25(土)

10:00~10:40 ◆午前 11:00~11:40

対象:2~3歳 日程 12/21(火)・1/18(火)

クラシック 体験教室 1回 300円(絵本・教材含む)

◆午前 10:00~10:50 要予約

いずれの日も育児相談をお受けします

保育教諭募集集中! (詳細はHPにて)

学校法人 福原学園 認定こども園 プログはこちら

上代幼稚園

6ヶ月から入園可能 月曜から土曜 7:00~19:00

TEL.0725-41-2153

メルマガ会員募集

最新情報をお届けします♪