

「筋力で延ばそう健康寿命」

転倒予防 (3)

健康新アドバイザー

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ど感じたときは、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(太もも)
肩幅より少し広めに立ち、からかう。次に呼吸をしながら戻す。

II. ブッシュアップと胸の筋肉を鍛える

両手を肩幅より少し広めに立ち、からかう。次に呼吸をしながら沈める。次に呼吸をしながら戻す。無理な方は膝へ戻す。

III. ヒールレイズ(下り)

下り(ふくらはぎ)伸びした両手を壁にまづきながら元の姿勢へ戻す。無理な方は膝へ戻す。

IV. クランチ(上半身)

仰向けに寝て、両膝をまづきながら元の姿勢へ戻す。無理な方は膝へ戻す。無理な方は膝へ戻す。

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 こ

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!

ママエンジェルス 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



ママエンジェルス 検索

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、良い点が取れただこと。

(高石市・60代・女性)

健康診断の結果が特に異常なかつたこと。

(高石市・60代・女性)

長男が4月に入会したサッカーチーム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)

子供に生まれたこと。(岸和田市・60代・女性)

たこと。

(泉大津市・50代・女性)

誕生日に夫が、無事に生まれたこと。

(泉大津市・50代・女性)

年田会へたこと。

(泉大津市・50代・女性)

他昌へたこと。

対象: 1歳半~3歳
先生と遊ぼう!
スマスマパーティ
要予約
日程 12/22(水)・12/25(土) 12/17(金)・12/25(土)
10:00~10:40 ◆午前 11:00~11:40
象: 2~3歳 [日程] 12/21(火)・1/18(火)
ラクラス ◆午前 10:00~10:50 要予約
体验教室 1回 300円(繪本・教材含む)
の日も育児相談をお受けします
園看護師と保育経験豊かな先生にお声がけください。
※ご来園の際はマスク着用のご協力をお願いします。

募集集中・個別見学・途中入園・随時受付 要予約
保育教諭募集中! (詳細はHPにて)
学校法人 福原学園 認定こども園 ブログはこち
上代幼稚園 6ヶ月から入園可能 月曜から土曜 7:00~19:00
上代町138-3 TEL.0725-41-2153

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、

その後骨や腰の骨を骨折して入院しました。その後痴呆症の症状も悪化し、7月下旬に突然脈拍が弱くなり急逝しました。今までほとんど転倒すること(失神したのが3回も転倒したこと)がなかった母が3回も転倒したこと(失神したこと)が突然ありました。母が3回も転倒したこと(失神したこと)が突然ありました。母にワクチン接種しないようにと伝えましたが、周りがみんな打つてたのを進めた保護者も後悔の念で苦しむこと。今回ワクチンについて調べて真実にたどりついてください。そうしないと、今後幼い子供たちまでワクチンの犠牲になってしまい、接種を進めた保護者も後悔の念で苦しむこと。

メルマガ会員募集
最新情報を届けます

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。複数枚で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(コード読み取)にてご応募下さい。