



新年あけましておめでとうございます

脱皮をする蛇のイメージから巳年は「復活と再生」を意味し、成長や生命の誕生、新しいことが始まる年になると言われています。皆さんはどんな一年にしたいですか。

今年もどうぞよろしくお願いします。



★ 血圧と運動のステキな関係性 ★

運動が体に良いことは知られています。運動をすることで血圧にも良い効果をもたらすことはご存じですか。

血管も加齢とともに硬くなり、しなやかさを失っていきみます。それが動脈硬化につながり、血圧が高くなる原因の一つになります。

そこで、高血圧や血管老化を予防するために適度な運動が大切です。運動をすると『一酸化窒素（NO・エヌオー）』という物質が血管の内皮細胞から出て、血管をしなやかに保ち血圧を安定させる働きがあります。

寒い季節ですが、家の中で椅子に座ったままできる体操をしてみましょう。

- ①両手を動かし肩甲骨をほぐす
(クロール、背泳ぎ)
- ②下半身を使う動き
(両足を広げ、ゆっくりと四股ふみ)



(膝の曲げ伸ばし)

なかすじ児童センター

芋煮会&クリスマス会



なかすじ児童センターで恒例の「芋煮会&クリスマス会」が催されました。幼稚園児によるかわいいダンス、八田中学校・マーベラスによる優雅な吹奏楽演奏、とよさか子ども太鼓による元気な太鼓とすばらしい演目のあと、あたたかい芋煮に舌鼓を打ちました。

コミナスコーナーではクリスマスの工作をしました。たくさんの子どもたちが立ち寄ってくださり、工作をしながら保護者の方々と健康状況などの話をすることができました。子育て世代の皆さんとはなかなか出会う機会がないので、私たちにとても貴重な時間となりました。



脱皮をする蛇のイメージから巳年は「復活と再生」を意味し、成長や生命の誕生、新しいことが始まる年になると言われています。皆さんはどんな一年にしたいですか。

今年もどうぞよろしくお願いします。



何かと忙しい毎日ですが、心穏やかに安らかに過ごせますように。

穏



3年間の地域おこし協力隊の活動を応援していただいた地元の皆様に感謝申し上げます。出会ってくださってありがとうございます。

いろいろな場所へ歩き出会いを大切に

して、人に歩み寄る時間を丁寧に持ちたいです。

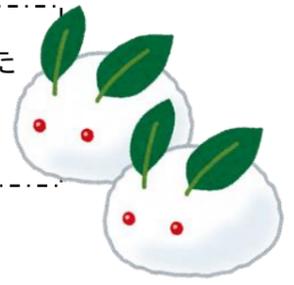
歩



コミナスの部屋 開催予定スケジュール



テーマは、「◎ゲーム」です。皆さんと一緒に楽しめるゲームを用意しました
みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。



どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。

水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。

※テーマのご希望がありましたらお気軽にお問い合わせください

R7年2月

開催時間: 9:30~11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							1
午前							
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前			◎下八田	◎鳥垣	◎寺町	◎日置谷	
午後							
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			祝日	◎草壁	◎殿	◎片山	
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前		◎石橋	◎湊垣	◎有安		◎馬場	
午後		古屋・川原 (個別訪問)					
日にち	23	24	25	26	27	28	
午前		振替休日		◎小仲	◎山田	◎竹原	
午後			◎岡安		清水		

R7年3月

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち							1
午前							
午後							
日にち	2	3	4	5	6	7	8
午前			◎中筋	◎八代	◎瀬尾谷	◎大町	
午後							
日にち	9	10	11	12	13	14	15
午前			◎弓削	◎古和木	◎遊里	◎睦志	
午後							
日にち	16	17	18	19	20	21	22
午前			◎七百石	◎光野	祝日	◎辻	
午後							
日にち	23	24	25	26	27	28	29
午前			◎上八田	◎老富	◎水梨	◎市野瀬	
午後					◎清水		
日にち	30	31					
午前		◎市志					
午後							

