

わが家のアイドル



おやまだ かずま
小山田 和 牧くん (3歳)
(大宮)

●家族から一言…写真はウルトラマンのつもり(笑)いつも元気なかずまです



ねもと だい き
根本 大 輝くん (2歳)
(旭町)

●家族から一言…電車が大好きなだいちゃんです



大正琴のメンバーと



大正琴を楽しむ山崎さん

町民リレー NO.235

山崎ハル子さん(中央)

年とともに、いろいろな人と交流して 豊かな人生を送りたいですね

「実家が笠石の農家でしたので、子どもの頃は、勉強より家の手伝いはかりしていましたね。男兄弟の中で育ったので、とてもオテンバでしたね。」と話す山崎ハル子さん。

旦那さんの定年退職後は、お二人いっしょに、かわいいお孫さんの世話をするのが日課だそうです。子育てについての意見が分かれてしまうこともあるのかなどか。

そんな、山崎さんですが多彩な趣味をお持ちだそうです。毎月、大正琴、ハワイアンダンス、よさこいなどの教室に通い忙しい毎日を送っています。「楽しい人生を送るには、いろいろなことにチャレンジすることが大切だと思います。そのためには、自分が健康でいることが一番大切ですね。」と話してくださいました。

最後に、まちづくりについて尋ねると、町には、町民プール「すいすい」がありますが、年配の方は、どちらかといえば温泉の方が好きだと思います。温泉は、一年中お客さんが訪れるので町中が賑やかになると思います。ぜひ温泉施設をつくってもらえればいいですね。」と話してくださいました。

次回は、山崎さんの紹介で不時沼の吉成フサ子さんを紹介いたします。

保健師さんの健康だより

介護予防のための「筋トレ」

始めてみませんか！

筋力は20歳代にピークを迎え、その後は、年とともに徐々に低下するといわれます。

とくに、大腰筋(大腿骨と背骨をつないでいる筋肉)が衰えると、太ももを引き上げにくくなり、つま先も下がって「すり足」になり、ちょっとした段差でもつまづきやすく、転倒・骨折が起きやすくなります。

しかし、90歳以上の高齢者であっても、筋力トレーニングにより、筋力を増強できることが分っています。

「足腰が弱って歩けなくなる」のは「年をとれば仕方がない」ことではなく、予防が可能だということです。

簡単な運動ですが、毎日続けることで確実に筋力が高まり介護予防につながります。

例えば、「太もも上げ①」は、いすや壁などに

手を添えて身体を支えておこなえば、片足立ちでふらつく方も安全にできます。



①太もも上げ
ゆっくりと太ももを上げましょう

また、膝や足に痛みがある場合は、「ひざ伸ばし②」から始めてみては?



②ひざ伸ばし
ゆっくりと片足のひざを伸ばします

最初は1日数回からはじめ、自己のペースで、20回くらいまで回数を増やします。鍛えたい部分に意識を集中しておこなうのがポイントです。

広 告

文部科学省許可第82号
社団法人日本地方新聞協会

日刊新聞

(有)マメタイムス社

須賀川市八幡町125
TEL(0248)75-2062(代)・FAX(0248)76-5303

旬のおいしさ、心をこめて...

江戸前 寿司 割烹



本 賊

有限会社 寿し割烹とくさ

福島県岩瀬郡鏡石町不時沼265
TEL (0248) 62-3980



広 告

はつらつカラー16



あなたに元気を!
ビタミンYOU

暮らしによく効く新聞です。

福島民友
THE FUKUSHIMA MINYU

福島民友新聞社は、はつらつカラーで新鮮なニュースを毎朝お届けしています。

ほっと民友 す〜っとみんゆう

〒960-8648 福島市柳町4-29 024(523)1191(代)

■須賀川支社
〒962-0816 須賀川市朝日田2-2
☎0248(75)2534 FAX0248(76)6212
■民友ホームページ/ http://www.minyu-net.com/