

からだを動かしていますか？ 運動を習慣にしよう

私たちの生活は大変便利になりましたが、同時に歩くことが少なくなって、慢性的な運動不足状態になっています。

子どもたちも外遊びが減って、テレビやゲームをする時間が増え、体力や運動能力も低下し、肥満児が増えていきます。いざ「運動してみようかな」という気になっても、時間が取れなかったり、面倒だったり、なかなか実行できない方がほとんどのようです。

まずは、自分の生活習慣を見直し、自分の健康で気になる事、改善したい事を考えて、できそうなことから始めてみ

ましよう。

こんなことから始めてみよう

運動ではなく、身体活動(日常生活の中の動き)という観点から、毎日の生活のなかでしていることをちょっと増やして、より活動的な毎日を送りましょう。

○歩くときは普段より少し早足、歩幅を広めに歩いて歩いてみる。

○昼休みや休憩時間に、ストレッチングや体操をする。

○買い物、掃除、洗濯などの家事で活

発にからだを動かす。



ウォーキングを始める場合

初めから、毎日30分やろうなどと思わず、庭で足踏みをしたり、季節の変化や会話を楽しむ感覚で始めましょう。○運動に早急な効果を求めず、さわやかな気分を感じることを大切にします。

○1日5分程度の運動から始めてみる。

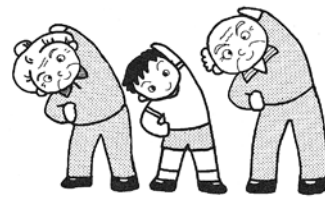
○普段の歩行を、息が弾むほどのスピードで、姿勢よく歩いてみる。

室内で、一人でもできる体操

戸外で運動することに抵抗のある方は、入浴の時や家の階段やイスを利用するなど、工夫して室内でもできます。

○テレビ体操やラジオ体操を時々やってみる。

○ケーブルテレビでは「高齢者向けの筋力アップ体操」を放映しています。



からだを動かすと

いいことがいっぱい

◆ 肥満を解消

余分な体脂肪が燃焼される。

◆ 生活習慣病を予防

全身の血液が循環し、動脈硬化を防ぐ。

◆ 若々しいからだをつくる

筋力の衰えを防いで、足腰を丈夫にする。

◆ 免疫力アップ

免疫系全体のバランスを整えて、自然治癒力が高まる。

◆ 安眠へ導く

運動による適度な疲労は、心地よい眠りを生み出す。

小川第3保育園から

シリーズ 施設巡り

こんにちは



小川第3保育園は、小川南小学校の東側、周りを田んぼや、ぶどう園に囲まれた自然豊かな環境の中にあります。また、10月の広報の表紙を飾った「ヨサコイ・ソーラン」発祥の保育園でもあります。

す。現在、小学校3年生になった元祖ヨサコイチーム。カッコよく踊るお兄さん、お姉さんの姿を小さなころから見て育った年中長組です。自分たちが主役になった今年の

運動会では、「ソーラン、ソーラン」の掛け声の中に、「大きくなったんだ」という自信と喜びが感じられました。

子どもたちの大好きな遊びの中に、「忍者ごっこ」があります。第3保育園チビッコ忍者団として「おもちゃ

片付けの術」、「スリッパ並べの術」等修行に日々励んでいるところです。

7月の七夕まつりでは、里芋の葉にたまった朝つゆを集め墨をすり、お習字をしました。それと一緒に「やさしい忍者になりたい」、「約束を守る忍者になりたい」、「野菜が食べられる忍者になりたい」という思いの願い事を書いて、タイムカプセルを作りました。来年3月に掘り出した時、修行の成果が現れているかどうか、今からとても楽しみです。

いつも力となり保育園を支えて下さる保護者の皆さまと一緒に、笑顔の絶えない園にしたいと思っています。機会がありましたら、ぜひ遊びに来て下さい。「歓迎の舞」でお迎えします。

広報文芸

俳句

綴ぢ糸の緩みし辞書や秋灯下
 山蔭を絞りに速し下り籜
 息止めて聴く終ひ湯のちろろかな
 歙握る腕に塩噴く暑さかな
 那須岳や岩のごと坐す露の牛
 天墜つるごとく捨身の稲雀

馬頭 塚原 廣
 馬頭 藤田 芳輝
 久那瀬 星 健彦
 小川 永森 悦子
 吉田 国安 薫
 小川 和泉すみを

短歌

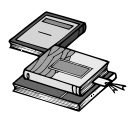
深まれる秋山裾の蕎麦の花日暮の中に溶けてゆくなり
 刈取りの済みし田圃の畦道に案山子は途方に暮れるごと立つ
 ケイタイを我は持たねど大空にメール飛ばして友と会ひたし
 古里へ行く山路の麓にははや七草の萩の花咲く
 散歩より戻ればはや陽は西に傾むきて厨の窓に明り灯れる
 諍いて家を寡黙に出で来しを悔いつつタイムカード押したり

久那瀬 西宮 定子
 大山田下郷 益子 タマ
 盛泉 佐藤 茂
 浄法寺 佐原 タミ
 伊藤 ヨシ
 三輪 石沢千代子

川柳

順位など言わず完走への拍手
 明日咲くために笑顔を溜めておく
 母さんの目が見られない隠しごと
 声かけて振り向いた顔見ず知らず
 痛いところ突かれて議題すぐ替わり

薬利 大嶮 克明
 北向田 小林やすこ
 谷田 岡崎 甫子
 大山田下郷 佐藤 有紀
 馬頭 松原悠起夫



新着図書

那珂川町 図書館



『格差社会 何が問題なのか』
 橋本俊詔／著（岩波書店）
 教育や雇用などあらゆる場所で格差が拡大するなか、いま日本社会に何が起きているのか。八年前に「一億総中流」の終わりを指摘した格差問題の第一人者が、様々な統計データによって、格差の現状を検証し日本社会のゆくえを問う。

『冬の龍』

藤江じゅん／著（福音館書店）
 神田川の龍は言った。もし、おまえに守りたい人間がいるなら、災いがかからぬように、なんとか雷の玉を探し出すようにと。歳月の中に失われた幻の玉をめくって、少年たちの冒険が、いま始まる。



『いたずら王子バートラム』



アーノルド・ローベル／作（偕成社）
 いたずらっ子のバートラム王子はある日怒った魔女に竜にされてしまふ…。王子とまわりの大人たちを愛情をこめて描き、ローベルの魅力が生き生きと発揮されたクラシック絵本。

- ◇ 『牡丹酒』 山本一力／著（講談社）
- ◇ 『桜ハウス』 藤堂志津子／著（集英社）
- ◇ 『アンフェアな月』 秦建日子／著（河出書房新社）
- ◇ 『狼花』 大沢在昌／著（光文社）
- ◇ 『和を継ぐものたち』 小松成美／著（小学館）
- ◇ 『バイレーツ・オブ・カリビアン』 ジャック・スバロウの冒険』 ロブ・キッド／著（講談社）
- ◇ 『涙とつよつ』 吉田紀子／著（汐文社）
- ◇ 『たるまちゃんとしてんじんちゃん』 加古里子／作（福音館書店）
- ◇ 『ももんちゃんぼっぼー』 とよたかずひこ／作（童心社）