

津軽みらいの
わらしっ子

常盤地区久井名館

かさい さ え
葛西 彩恵ちゃん (3才)

葛西 瞬さん・真季子さん 夫妻の子供
組合員名：葛西 雅弘さん

彩恵ちゃんは元気いっぱいとても優しい女の子♪
好きな食べものはいちごと教えてくれました！
彩恵ちゃんは大きくなったらプリキュアになりたいそうです！



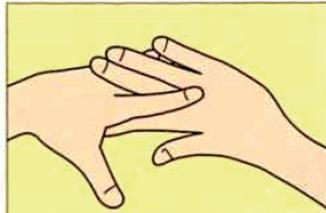
これからも
元気に育ってください！

軽くリズムカルにとんとたたたく

ステップ1 POINT このとき左右両方の腕を動かします。

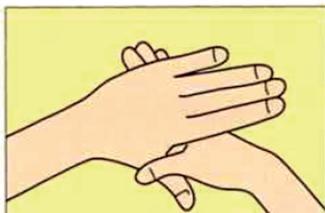


(1) 左右の手の親指と人さし指の間同士をとんとんと軽くたたきあわせます。1秒1~2回程度のペースで、20回繰り返しましょう。



(2) 同様に人さし指と中指の間同士、中指と薬指の間同士、薬指と小指の間同士をたたき合わせていきます。

ステップ2



(3) 手の上下を変えた動きを加えます。(1)の体操を行った後、手を入れ替えて親指と人さし指の間同士をたたきます。



(4) 同様に人さし指と中指の間同士、中指と薬指の間同士、薬指と小指の間同士もそれぞれ手を入れ替えて体操を繰り返します。



手軽に健康 手指体操

指の間とんとたたき

水分不足により夏バテしやすい時期です。気力も落ちやすいので、元気をキープしたいところ。暑い時期にぴったりのつば刺激を意識した体操をご紹介します。
指と指の間をつばは両手を合わせて8カ所あり、まとめて八邪（はちじゃ）と呼ばれていますが、八邪は東洋医学では健康に良くない気が滞りやすい場所を考えられており、つばに刺激を与える

ことで邪の気を解消していきます。やる気が出ないときや眠気を覚ましたいときにも効果的。簡単なので、起き抜けやパソコン作業中、あるいはおしゃべりしながらなど、気付いたときにやってみると良いですね。
たたき方は力を入れ過ぎず軽い感じでOKです。速さやたたき回数に変化をつけるのもお勧めです。

健康生活研究所所長●堤 喜久雄