



平川市中佐渡

宮川 暁 くん (9才)
 宮川 晃 くん (6才)
 宮川 萌 ちゃん (4才)

宮川明彦さん・絵巳里さん夫妻の子供
 組合員名：宮川明彦さん



どのような、お子さんですか

暁くん おっとりしていてやさしい子
 晃くん マイペースな頑張り屋。笑顔が素敵！
 萌ちゃん おしゃれな女の子。大きな目が可愛い！

お気に入り

暁くん 任天堂スイッチ
 晃くん そろばん
 萌ちゃん リカちゃん人形

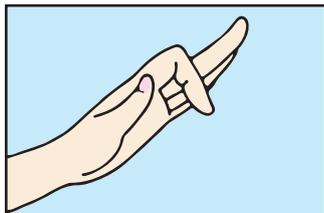
好きな食べ物

暁くん 焼肉
 晃くん すじこ、たらこ
 萌ちゃん トマト、野菜

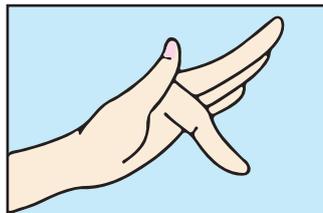
ご家族からお子さんへ一言

優しく、思いやりのある子供になってね！

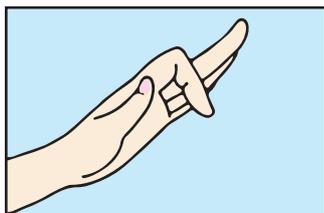
左手の屈伸体操



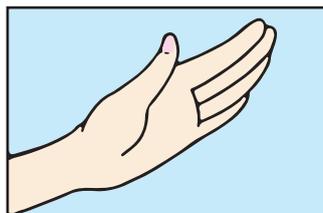
(1)「いち」で人さし指の第2関節を曲げます。



(2)「に」で人さし指の指先の付け根を曲げ、手のひらと直角方向に伸ばします。



(3)「さん」で再び人さし指の第2関節だけを曲げます。



(4)「よん」で人さし指の指先を伸ばします。この「いち、に、さん、よん」を5回繰り返します。ゆっくりで構いません。残りの3本の指でも同様に行います。



手軽に健康 手指体操

右脳体操で創造力を高める

パソコンの普及に伴って、デスクに座ったままの時間が長くなりました。一方で運動量は減少しがち。体の各器官は動かさないと疲労もたまりやすくなり、効率も低下してしまいます。デスクワークの合間に手指体操を行って、脳を刺激してみましょう。

人間の脳は右脳と左脳に分かれています。右脳は創造力や企画力、左脳は計算力や分析力を受け持つ脳です。そして、右手は左脳と、左手は右脳と密接な関係にあります。また、多くの人は右利きで、

左脳を活発に動かすことが多いといえます。

今回は、左手の指先を1本ずつ動かす体操で、右脳へエネルギーを送り込んでいきます。気を付けたいのは、動かしている指以外の指は動かさないように、しっかりと伸ばした状態でいうこととです。指によっては難しい動きもありますが、無理なくできる範囲で構いません。デスクの前だけでなく、会議や打ち合わせなどで煮詰まったときなどにも行ってみるのもお勧めです。

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄