

# 津軽みらいの わらしっ子

## 田舎館村堂野前

小山 碧太 くん (4才)  
市華 ちゃん (1才)

小山将史さん・陽子さん 夫妻の子供  
組合員名：小山泰雄さん

### どのような、お子さんですか

碧太くん：はずかしがり屋さん  
市華ちゃん：マイペース

### チャームポイント

碧太くん：とても長いまつげ  
市華ちゃん：ククリした愛らしい目

### お気に入り

碧太くん：名探偵コナン・スーパーマリオ  
市華ちゃん：ぬいぐるみ

### 好きな食べ物

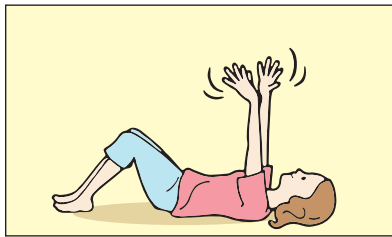
碧太くん：鶏肉  
市華ちゃん：いちご

### ご家族からお子さんへ一言

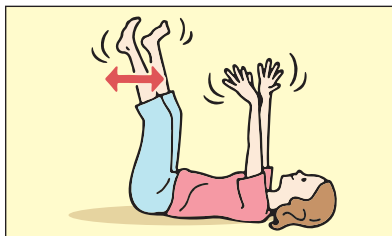
思いやりのある仲よし兄妹に育ててね



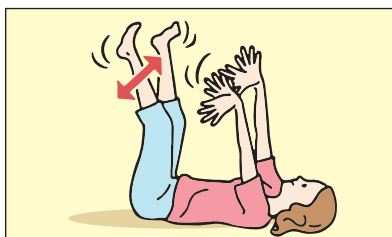
### 手首、足首をリズムよく振る



(1) あおむけに寝転がり、両手を上げて手首を上下にぶらぶら振ります。リズムカルに20回を目安に行います。こつは手首の力を抜くこと。



(2) その体勢のまま両足も上げ、手首と一緒に足首も上下にぶらぶらさせます。20回程度行います。足は膝を緩く曲げて、左右交互に振るとやりやすいでしょう。



(3) (1)(2)の動きを、今度は左右に振ってみましょう。20回が目安ですが、無理せず気持ち良いと思う回数で構いません。毎日、続けることがポイントです。



手軽に健康 手指体操

手首ぶらぶらで心も体もスッキリ!

梅雨が明けたかと思つたら厳しい暑さが始まります。湿気も多いため、心も体もスツキリせず、一日中だるさを感じる季節です。暑さのあまり家にこもる時間が増え、ストレッチもたまりがち。そんな季節を乗り切るために、お勧めの体操をご紹介します。

し、むくみなどの解消に効果的です。手首、足首の周りになるつぼが刺激され、気の巡りも良くなります。

この体操は、できるだけ朝起きるときと夜寝る前の、1日2回行つてください。気持ちよい程度の回数で構いません。続けるうちに体が軽くなり頭もスツキリして、心穏やかに過ごせるようになります。

健康生活研究所長 ● 堤 喜久雄

