

津軽みらいの わらしこ

平川市沖館

あべゆき
阿部 柚紀ちゃん (3歳)

阿部 優さん・智亜紀さん 夫妻の子供
組合員名：阿部 優さん

どのような、お子さんですか？

負けず嫌いでしっかり者

お気に入り

キティちゃん
アンパンマン、ディズニープリンセス

好きな食べ物

ナポリタン、オムライス、いちご、りんご



■津軽みらいのわらしこ募集中！

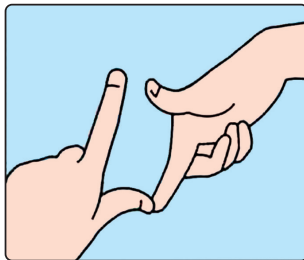
お子様・お孫様の写真を広報誌に掲載しませんか？

写真掲載のご希望は、☎0172-44-6081（総務課：広報係）へお気軽にご連絡下さい。

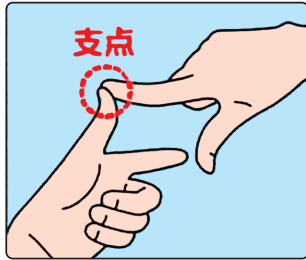
- 掲載条件 ・年齢は0歳～12歳(小学生まで)
- ・原則当JAの組合員または准組合員のご家族であること

いずれかの指先を合わせる

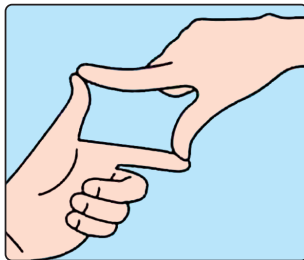
(1)～(5)の動きを5回繰り返します。



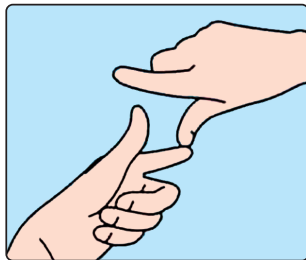
(1)右手の人さし指と左手の親指、右手の親指と左手の人さし指を合わせます。



(2)右手の人さし指と左手の親指は支点として付けたまま、右手の親指と左手の人さし指を離します。



(3)右手の親指を手前へ、左手の人さし指は奥へ回転させ、上で指先同士を合わせます。



(4)右手の親指と左手の人さし指は支点として付けたまま、右手の人さし指と左手の親指を離します。

寒い季節は外に出るのもおっくうになりがちです。活動不足を補うためにも、効率良く短時間で血行を促進できる体操をご紹介します。

手首も回転させ、指先をこすり合わせながら動かします。脳の血流をアップさせ、創造力や記憶力も高める効果が期待できます。

繰り返し行う習慣を身に付け、脳の若さを保ちたいですね。ゆっくりで構いませんので、正確な動作を心がけましょう。慣れてくると楽しく動かせるようになりますよ。



脳トレ！ 手足の体操

指先マラソンで脳への血行を促進

ポイント

1セット5秒程度の速さで練習し、少しずつ速く動かしてみましよう。

健康生活研究所長 ●堤 喜久雄