

我が家のペット



メルです

- 飼い主：相馬可蓮さん（弘前市）
- 性 格：甘えん坊
- 好きな食べ物：我が家のりんご



自慢のペットの写真を広報誌に掲載しませんか？

●応募方法

メールの本文へ必要事項（下記参照）を記入し、ペットの写真を添付してメールアドレスへお送りください。

Mail : kouhou@ja-tsugaru-mirai.or.jp

※スマートフォンでQRコードを読み込み、右下の「メールでのお問い合わせはこちら」を選ぶと、送信用のメールが自動で作成されます。

●必要事項

1. ペットのお名前
2. 性格やかわいいところ
3. 好きな食べ物、おもちゃなど
4. 飼い主さんのお名前、お住まい（市町村名）



かぎ指体操

(2) 中指から小指まで順に、(1)と同様に引きます。
初めは難しく感じるかもしれませんが無理のない範囲で続けましょう。



(1) 人さし指同士をかぎのように曲げて指の第1関節同士を組み、左右に6回程度引き合います。指先にしつこく操体力を入れて、1秒ごとにググッと旨引き合います。



応 用

(2) 同じように、左腕に力を込めながら下げて右腕を引っ張り、右側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。中指から小指まで同じように繰り返します。



(1) 同じ指同士をかぎのように曲げて組み、頭の後ろに持っていきます。右腕に力を込めながら下げて左腕を引っ張り、呼吸に合わせて3回程度左側の腕の裏や脇腹をよく伸ばします。



指の力を付けるとともに各指を通る血やエネルギーの道とされる経絡（けいらく）を刺激し、体循環を良くする体操です。特に、首や肩に関係の深い

経絡・三焦経（さんしやうけい）が通る薬指同士、背中や腰に関係の深い経絡・小腸経などが通る小指同士での体操がお勧めです。

かぎ指体操で全身運動



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄