

津軽みらいの わらしつ子

どのような、お子さんですか

- ・やんちゃだけど、実は思いやりのある子

お気に入り

- ・ポケモンカード

好きな食べ物

- ・からあげ

■津軽みらいのわらしつ子募集中!

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

平川市岩館

くどう
工藤

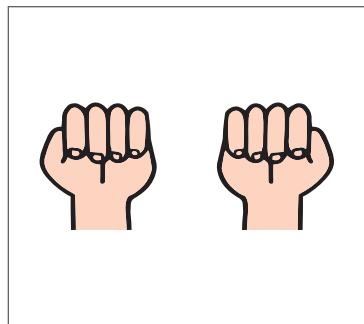
あやと
朱翔くん(5歳)

工藤 嵩之さん・優香さん 夫妻の子供
組合員名：中畠 成仁さん

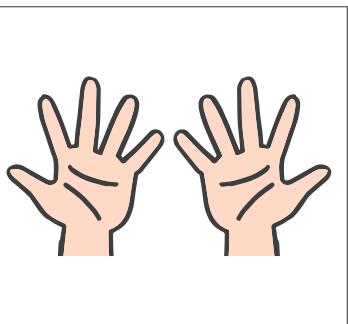


指のウエーブ体操

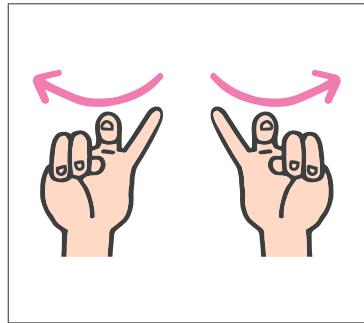
(3)全ての指を折り曲げて両手をグーにします。



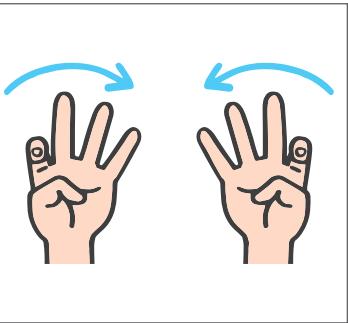
(1)胸の前で両手をパーにします。



(4)両手の指を小指から親指の順で同時に素早く伸ばします。(1)を10回程度が目安です。



(2)両手の指を親指から小指の順で同時に素早く折り曲げます。



右脳も左脳も鍛える 指のウエーブ体操



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長・堤
喜久雄

指を素早く滑らかに折つたり伸ばしたりする体操です。右脳と左脳のやりとりが多いほど、また両方をバランス良く使うほど脳は活性化します。

豊かな言語表現ができるようになります。手軽に行えるので自己紹介や打ち合わせ前にもお勧めです。

※余裕のある方は、小指から親指の順で曲げ、親指から小指の順で伸ばしてみましょう。
※初めは無理をせず、ゆっくりとできる範囲で続けましょう。