

# 津軽みらいの わらしっ子

## 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っこ募集中！

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

## 平川市岩館

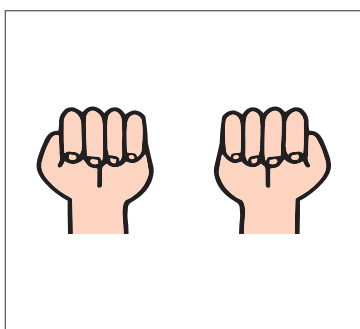
くどう あやと  
工藤 朱翔くん（5歳）

工藤 嵩之さん・優香さん 夫妻の子供  
組合員名：中畑 成仁さん

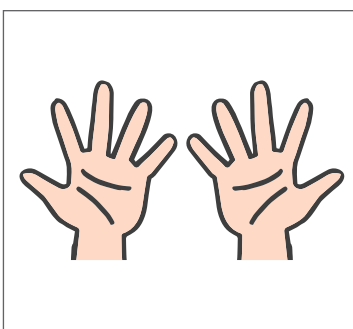


## 指のウェーブ体操

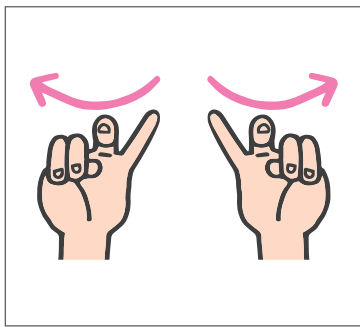
（3）全ての指を折り曲げて両手をグーにします。



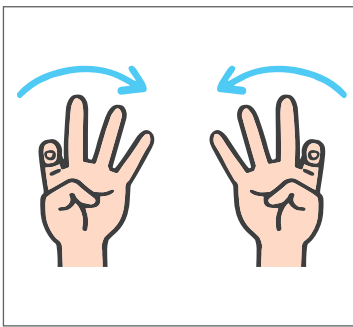
（1）胸の前で両手をバーにします。



（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。



※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。

指を素早く滑らかに折っ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、

豊かな言語表現ができるようになるとされています。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。

右脳も左脳も鍛える

指のウェーブ体操



脳トレ！ 手足の体操

健康生活研究所所長 ● 堤 喜久雄