



小鎚第7仮設団地だより



4月は、新しい住民さんが増えました。よろしくお願ひします。
また、小学生も増えて外で遊んでいます。やさしく見守っていきましょう。危険な遊びは注意してあげてください。

日	月	火	水	木	金	土
今日は何の日?					mayday	1 八十八夜 エンピツ記念日
3 憲法記念日	4 国民の休日	5 子供の日 クスの日	6 立夏 ゴムの日	7 博士の日	8 世界赤十字デー	9 日本気象協会 創立記念日
10 	11 看護の日	12 	13 種痘の日	14 いちごの日 お菓子の日 沖縄本土復帰の日	15	16 旅の日
17 世界電気通信 記念日 自然保護の日	18 言葉の日	19	20 ローマ字の日	21 小満 万物が成長し 一応の大きさに達する	22	23
24/31 ゴルフ記念日	25 広辞苑記念日 食堂車の日	26 	27 百人一首の日 海軍記念日	28	29 呉服の日 こんにゃくの日	30

**春です！暖か～くなってきました。外に出ませんか？
頑張りすぎずに1日10分から始めてみませんか？**

冬の間の運動不足で体が硬くなっていませんか？自分のペースでウォーキングしましょう。

これからの季節は、日に日に草花が芽吹いて気持ち良く、心も軽やかになりそうです。生活習慣の改善、予防に。骨に適度な刺激を与えることによって骨粗鬆症の予防にもなります。また、脳を活性化して程よい疲れによるリラックス効果も得られるなど、様々な健康効果が期待できるのです。では、歩く前のウォーミングアップから

全身の筋肉をほぐしてから歩き出すと、けがの予防に

- 大きく足踏み……太ももや体全体の筋肉をほぐすために、腕は高く大きく振って、膝を高く上げて足踏みを。体が温まるまで続ける
- 背伸び……頭の上で両手の指を組んで手のひらを裏返し、背骨を引き上げるように伸ばして10秒キープ。組んだまま腕を左右に倒して体の側面も伸ばす
- 股関節伸ばし……脚を前後に開く。前の方のものの上に両手を当て、ゆっくりと腰を落としていき、股関節を心地よく伸ばす。さらに脚を替えて同じように伸ばす。

美しい姿勢と歩き方

肩・・力を抜いてリラックス
目線・・15～20m先をまっすぐ見る

膝・・かかとが地面に着くまで伸ばす

背中・・まっすぐ。でもそらしすぎないように
顔・・顎を少し引いて
腕・・軽く曲げてしっかり前後に振る
おなか・・上に引き上げるようなイメージで

脚・・かかとから着地して親指のつけ根で振りだす

注意！土手に蛇が出たようです、散歩中注意して下さい



パプテストさんのイベントで花籠を作りました。最後に美味しい紅茶と、スコーンを頂きました。おいしかったです。

お願い ゴミやたばこのポイ捨てはやめましょう！

巡回時ゴミを拾いながら回りました。買い物袋にいっぱいになりました。また、たばこの吸殻がたくさん落ちていました、火災の原因にもなるのでお互い思いやりを持って美化に努めたいと思います。

蛇やネズミが出たら保守管理センターへ 0120-42-8717

これからの季節は、蛇やネズミが活動を始めます。過去にもヘビが仮設の風除室に入ったりした事例もあります。普段から網戸などを閉めて侵入口を作らないように工夫してください。また、見つけたら談話室支援員か直接保守管理センターに連絡ください。談話室にも、駆除剤を置いています。ネズミ対策としては、食べ物を外に出さないように周りをきれいに片づけましょう。