

# 健康体操

## やわらかいカラダを作ろう!



- ★呼吸は止めないでください。
- ★無理はせず、イタ気持ちいいところで止めましょう。
- ★伸ばすところを意識して。(赤い部分)
- ★ストレッチは10秒、身体の調子を見ながら加減しましょう。

### 基本姿勢

足を床につける  
背筋を伸ばして、足は肩幅に開く。

### ステップ1 首・肩のストレッチ

- 天井を見る
- へそをみる
- 耳を肩に近づける(左右) ※肩を上げないこと
- 顔を水平に移動させる(左右)
- 大きくゆっくり首をまわす(左右)
- 前後に肩をまわす
- 両肩を上げる
- 下ろす

### ステップ2 上半身のストレッチ

- 肘を伸ばして、両腕を上げる
- 両脇を伸ばす(左右)
- 左右に水平にひねる ※肘は曲げないこと!
- 背筋を伸ばしたまま、後で手を組み、体から離す
- もも→膝→すね →足首→つま先 →床の順にさわる

### ステップ3 下肢のストレッチ

- 片膝を両手で抱え、胸にひきつける
- 壁やイスにつかまり、ふくらはぎをゆっくり伸ばす

◆田尻総合支所保健福祉課作成【スキップ元気体操】よりご協力いただきました。

イラスト:かとう(ま)

## 赤い羽根共同募金にご協力をお願いいたします。

十月一日から全国一斉に「赤い羽根共同募金運動」が始まりました。今年も、大崎市の皆様のあたたかいご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

あなたのやさしさを、届けます。

www.akaihane.or.jp  
http://m.akaihane.or.jp

【赤い羽根共同募金運動期間】平成19年10月1日～12月31日

【平成19年度 大崎市 赤い羽根共同募金目標額】19,020,000円

あなたのやさしさを、届けます。

共同募金運動は… 赤い羽根共同募金は、今年で創設61周年を迎える民間の募金運動です。「寄付する人も募る人もボランティア」地域の皆様に支えられています。「社会福祉法」に規定されており、事前に地域ごとに配分計画を立て、目標額を決めて募金運動を行っております。みなさまからの募金は宮城県共同募金会に贈り、地域の社会福祉団体・施設・行政区や町内会などへの配分事業、社会福祉協議会が実施する事業や災害時の救援のために使われております。

### 「ハートフルベンダー」をご利用ください

八月十日、あら伊達道の駅(株式会社社池月道の駅)に募金箱型自動販売機「ハートフルベンダー」が設置されました。昨年度に設置された田尻文化センターに続き大崎市内では二台目の設置となります。

「ハートフルベンダー」にはジュース等の商品ボタンのほかに募金用の十円と百円のボタンが付いていて、このボタンを押すと赤い羽根共同募金として募金ができます。商品だけを購入しても売上げの一部は募金される仕組みとなっています。みなさまからの募金は、宮城県共同募金会へ贈られ、地域の福祉活動などに役立てられます。

ぜひお立ち寄りの際には「ハートフルベンダー」でご購入いただき、募金につきましても、よろしくお願いたします。

なお企業や商店の皆さまの設置についてのご相談も承っております。

### 平日限定 10月お得なパックプラン

(火～金曜日) ※高齢者の集い限定

10月 平日(火～金曜日)にご利用いただけるプランです。

お一人様 **¥2,000** (消費税込み)

★送迎・お部屋・お食事・入館料込み (15名様以上)

10月のお料理

- 花あり風ほろ汁
- 季節の野菜大盛り
- サンマ甘酢あんかけ
- 小鉢
- 漬物
- ごはん

お一人様 ¥3,000～のプランもございます。詳しくは、当館までお気軽にお問い合わせ下さい。

※ご飲食物のお持ち込みは、保健所の指導により禁止させていただきます。仕入れにより若干のメニュー変更がございます。ご了承ください。

15名様以上で無料送迎致します。(要予約)

ひまわり温泉  
かおりのゆ

宮城県大崎市三本木坂本字青山31-1  
TEL0229(52)5505  
FAX0229(52)5512  
■休館日/10月16日