



敬老の集いに寄せて

御殿長寿会 会長 清水唯雄
澄みきつた秋空のもと、去る十月十八日(日)中原小学校体育館に於いて、敬老の集いが開催されました。

当日は、私たち長寿会の会員も多数招待に与りました。
演目は実に多様なものであり、幼児を始め平日頃より練習を重ねられた方々の芸の幅の広さに感激しながら、とても楽しい一日を過ごさせて頂きました。

この場をお借りして、長寿会を代表し厚く御礼申し上げます。
また、開催にあたりご尽力賜りました社会福祉協議会を始めとした町内(自治)会連合会ほか各種団体の方々に、深く感謝申し上げます。

我々高齢者も、何かしら地域に役立ちたい、貢献したいとの思いを抱いてはおりますが、何分活動の幅は限られてしまいます。
地域内にて開催される行事には積極的に参加をし、永年の経験から得た智慧と技をもつて、協力したいと思っております。

今年度の「敬老の集い」を省みる

平成二十一年度「中原地区敬老の集い」寄付 (一)芳名簿(敬称略)

十月十八日、中原小学校体育館にて七十歳以上のお年寄りを招いて「敬老の集い」が開催されました。
当日は晴天に恵まれた事もあり、大勢の方にご出席願えました。
演題もオカリナ・合奏・舞踊・フラダンス・マジック・新体操・民族音楽・創作和太鼓・歌謡ショーと多彩な内容であり、楽しいひとときを過ごして頂いたものと思われまふ。
他ならぬ私自身も、出演者の真剣さと迫力の有る演技に感動を覚えた次第です。尚、この催しは中原地区の町内(自治)会・子供会・民生児童委員・中学生ボランティアほか、各種団体の方々のご協力に依り、無事に実施する事が出来ました。心より感謝申し上げます。



- 日枝神社
浄化槽管理センター 塩見益夫
中原商店会
日枝神社 神輿保存会
(有)鳥たけ 吉永武彦
(有)豊クリーニング
中原公民館 館長 笹尾保男
大原公民館 館長 秋澤 勇
田代 佳徳
角田 雅江
飯塚 敏次
原 義男
佐倉 太郎
山田由香(なでしこRSG)
長寿会中原連合会
防犯協会中原支部
中原体育振興会
大原小学校
中原中学校
中原地区青少年指導員連絡協議会
大原地区青少年指導員連絡協議会
中原地区子供会育成会連絡協議会
大原地区子供会育成会連絡協議会
中原地区ごみ減量化婦人の会

ご協力有難うございました。

第三回「冬を元気に過ごしましょう」

平塚市健康課 保健師 大内 康子

冬は気温が下がると共に、空気が乾燥している為、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。

【予防法について】

- 咳やくしゃみで発せられる飛沫
手についた細菌やウイルス
これらが鼻や口から体内に入りこみ、増殖し発病に至ります。その為
①外から帰ったらすぐ手洗いを。
②同時に、うがいもしましょう。
うがいを上手く出来ないお子さんには緑茶を飲用させてください。
③部屋は六十%を目安に加湿を行います。
④換気による空気の入替えも必要です。
⑤食事バランスへの配慮
十分な睡眠・規則正しい生活
外で元気よく遊んで体力をつける事も大切です。
外出時に、マスクを着用するのも有効です。尚、不調を感じている場合は、可能な限り人ごみを避ける様にしましょう。
また、インフルエンザには予防接種が効果的です。
・幼児の場合は3、4週間の間隔で二回の接種が必要になります。
・インフルエンザは年明け頃から流行し始めますので、十二月上旬頃には予防接種を済ませましょう。
・風邪・インフルエンザを予防して...元気に冬を乗り切りましょう。

第三回 (財)日本体育協会公認

スポーツプログラム 橋高 至徳

人の筋肉は使われないと「廃用性萎縮」を起し、過度に使用すると「疲労性萎縮」を起します。特に萎縮しやすい筋肉の大半は身体の後面にあります。
筋肉には、左記の二種類があります。
1)赤い筋肉「遅筋(ちぎん)」
例・マクローのような赤身の魚
一定の速度で動く時に使われる筋肉。
2)白い筋肉「速筋(そっきん)」
例・鰻やヒラメのような白身の魚
普段は海底でのんびりと過ごし、餌が近くを通るとパツと動いて捕獲するような時に使う筋肉。
人の場合、急に停止したり短距離を速く走る事に使われる。

- 筋肉(遅筋)の
どちらかと言えは赤い筋肉(速筋)の方が丈夫で長持ち。白い筋肉(速筋)は加齢による影響を受けます。双方とも程ほどに使用して刺激しながら自らの意のままに、自立して行動したいものです。
次に、有効な運動を五つ紹介します。
①朝めし前
②カエル脚(①②共に回数厳守)
③スクワット
④グッドモーニングエクササイズ
⑤グリコポーズ
※次号、図解つきで詳しく説明します。

【子育てプリン広場】報告

広 報 部

平成二十一年の締め括りとして、去る十二月十四日(月)に三十四名の幼児を招いて「クリスマス会」を開催しました。
まず始めに、市立しらすぎ保育園の可愛らしいお兄さん・お姉さん達に分かれて一生懸命に踊りを披露して、盛んな拍手を浴びていました。
その後、会場の照明が消えて驚いて、サンタクロースが登場。子ども達皆への挨拶を済ませ、子ども達のひとりひとりにプレゼントが手渡される際、場内は喜びで沸き立っておりました。
園長先生ほか、しらすぎ保育園の皆さん有難うございました。
また、サンタ役として大いに盛り上げてくださった笹尾館長に心より感謝申し上げます。

