

# 誕生おめでとう

8月16日～9月15日届出分(10人)

氏名	性別	保護者	誕生日	公民会
あかちやん	男	保護者	8・27	樋脇
おおやま	女	鳴女	8・27	樋脇
木下	女	新菜	8・9	弓之尾
黒田	男	諒也	8・18	吉川
蔵内	女	このは	8・18	東町
本田	女	清稟	8・23	船木西
平	男	啓佑	8・25	築平
鎌田	男	楓	8・31	城之口
勝田	女	南未	9・1	轟原
加治屋	男	優祐	9・7	角郷
富田	女	英則	9・13	東町
なく	男	年輪	届出人	公民会
山下	女	芳美	70	湯之元
折小野	女	エミツ	84	折小野
登尾	男	義信	80	虎居町
角園	男	要	80	船木東
帆石	男	石稔	80	船木東
久保	男	久保	88	あながわ
八日	男	久保	84	あながわ
井川	男	清隆	8・28	浅井野

## おくやみ申し上げます

8月16日～9月15日届出分(25人)

氏名	年齢	届出人	公民会	死亡日
東	正己	52	東ミチ工	北原
永吉	徳満	77	永吉ヨリ子	二渡
小橋	口清光	79	小橋口律子	轟原
福元	キク	90	福元鉄男	山峯
姫野	フクエ	85	吉原智	葉師
角園	季春	63	角園春江	船木西
佐野	憲一	80	佐野町子	轟原
稲留	學	68	稲留タツ子	上向
松岡	一行	70	松岡慶子	大願寺
折小野	徳子	80	岩元かず子	折小野
宮里	クニ子	98	宮里安産男	豆漬
田島	勢津子	80	田島道治	紫尾下
末吉	キミエ	71	末吉和徳	荒瀬
北野	櫻	90	北野一則	宮田
東	ミチ工	85	新村キミ子	北原
脇	信明	77	脇エミ	下手

※「誕生・おくやみ」は、届出人が同意された方だけ掲載しています。

## 篤志寄付

町社会福祉協議会へ

匿名希望	10,000円
匿名希望	000円
小橋口律子	20,000円
宮之城ふくし園	30,000円
夏祭り益金	000円

## 健康だより

## あなたは1日何歩、歩いていますか？

### ☆目指そう！プラス1,000歩 ～最終目標は1日1万歩～

1,000歩は距離にすると600～700m、時間にすると約10分です。日頃から意識的に身体を動かすようにしましょう。

### ☆ウォーキングの心得

#### 1. ウォーキング前後のストレッチ体操をかかさずに

出発前に軽いストレッチ体操で筋肉をほぐすとケガの予防になります。ウォーキングの後にも体操をして乳酸などの疲労物質を分解し、疲れを早くとりましょう。

#### 2. 足にあった靴、正しいフォームが原則

- ①靴～つま先に1cm位のゆとりがある。指が動かせる。足の動きにそって無理なくする。通気性が良い材質。滑りにくく、かかと部分が厚めで弾力性がある。
- ②フォーム～軽くあごを引いて、まっすぐ前方を見る。腕は前後に振る。肩の力をぬく。胸をはり、背筋を伸ばす。腹部を引き締める。膝を伸ばし、かかとから着地して重心をつま先に移動。つま先で地面を蹴る。息が少しはずむくらいが安全で効果的。

#### 3. ウォーキングを続けるには足のケアが決め手

- ①休憩時には靴や靴下を脱ぎ、むれや汗を乾かす。
- ②マッサージ～足の裏をまんべんなく押す。足の甲を両手の親指でもみ、足首に向かって押し上げる。足の指を軽く引っ張る。ふくらはぎを膝に向かってみ上げる。
- ③足湯は即効でだるさをとる。



### ◆読書の秋！ 収穫の秋！ スポーツの秋！ 食欲の秋！・・・いろいろな秋！

今年の秋は、「健康を考える秋」「健康づくりを実践する秋」にしませんか？

- 外出する機会を増やして歩きましょう。
- いつもより少し足を伸ばして、里山や紅葉の美しさを楽しんでみませんか？
- 宮之城楽々ウォーキング（毎月第2日曜日、第4土曜日）に参加しませんか？

