



山田支部ニュース

今年の春は天候不順や寒暖差に桜も戸惑ったようです。遅かった開花、満開はタイミングよく新年度の門出を祝ってくれました。

一方では、重症化しないまでも気付かぬうちにコロナやインフルエンザ、胃腸炎に感染してしまった事例が聞かれました。個々に注意をはらって、まめな手洗い、うがいは続けていきましょう。

山田支部総会のご案内

日時: 5月16日(木) 13:00~
場所: 十川西町「加藤理事宅」

準備の都合上、5月9日(木)までに参加希望の方はお申し込みをお願いします。場所の詳細は申し込み時にお知らせいたします。

(お申し込み先)

090-7628-3551 支部長笠井までご連絡ください。
ご連絡は、平日の午後をお願いします。

●●●●●●●● 骨コツ、貯筋してみましよう ●●●●●●●●

年齢を重ねると骨密度も低くなるし、筋肉量も少なくなります。思いがけず転倒したり、筋(すじ)を痛めたりして生活に不具合が生じることにもなりかねません。

先日TVで紹介されたおススメの運動です。【かかと落とし体操】

背すじをのばし、おなかを引っ込めて両足を肩幅に開く。かかとを上げて3秒キープ、ストンと落とします。1日に30回目指してテレビを見ながら、歯みがきしながら、意識して試してみてください。骨の強化、歩行を助けるふくらはぎの筋肉量アップが期待できるそうです。



南組合員センターはーもにー : 087-888-7172
携帯(担当者小池) 080-9690-2100