

寒さも一段と厳しさを増してきました、体調には充分気を付けて元気に過ごしましょう、特にインフルエンザが今年も流行りそうな気配です、西日本に於いては学級閉鎖の声も聞こえています、外出の際には暖かく装い、帰宅した時には、手洗いや嗽をして予防しましょう。



仮設から周りを見渡すと、復興住宅の建設、旧中学校の校舎解体、町方に於いては、部分的に先行盛土を行われ、年明けからは本格的な盛土が始まるとの、報道が新聞等でなされています、少しずつではありますが復興が目に見える形で進んで来たようですがスピード感のある復興を期待しましょう。

今月の健康

呼吸筋ストレッチ

ストレッチで呼吸筋をほぐし、深い呼吸をすると、心身のリラックスを助ける事ができます、加齢や姿勢の悪さで動きが悪くなりやすい呼吸筋をストレッチでほぐし、深くゆったりとした呼吸をしましょう。

心身のリラックス

呼吸とからだの動きを一致させるための準備運動です、肩の上げ下げによって腹筋を十分に伸ばし、息をたくさん吐き出せる状態にします、深い呼吸ができるようになると、心身の緊張がほぐれ、リラックスできます。

\*足を肩幅くらいに開いて立ち、背筋を伸ばし、肩の力を抜く

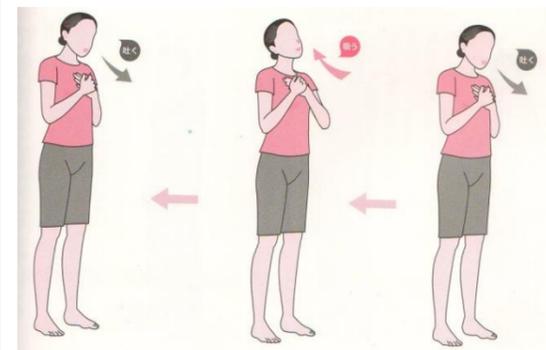
\*鼻からゆっくり息を吸いながら、肩を少しずつ上げる、さらに息を吸いながら、肩を後ろに回す

\*肺いっぱい息を吸いこんだら、口からゆっくり息を吐きながら、肩を少しずつ下す(以上数回繰り返す)

注意 : 腰を反らしたり、おなかを前に突き出したりしない。

気分のリフレッシュ

息を深く吸い込むために必要な胸の呼吸筋を、胸を大きく広げることによってやわらげるストレッチです、からだのすみずみに新鮮な酸素を取り込むと、気分がリフレッシュできます。



\*足を肩幅くらいに開いて立つ、胸の上に両手を重ねて置き、口から息をゆっくり吐き出す

\*息を吐き切ったら、鼻からゆっくり息を吸いながら、上に上がろうとする胸を手で押し下げる、胸を広げ、背伸びをするイメージ

で行う

\*息を吸い切ったら、口からゆっくり吐き出しながら、元の姿勢に戻る(以上数回繰り返す)

注意 : 息を吸い込むときに、あごを上げ過ぎないようにする。

10月のイベント

10月も色々なイベントが開催されました、「スポーツ吹き矢」が二回行われ、先月よりも皆さん上達して、



的の中心に矢が集まり高い得点を出していました、岩手生協さんの「ふれあいサロン」では、昔ながらの食べ物である「ガンヅキ」と「キリセンショ」作りを行い、美味しくいただきました。

日本バプテストさんの「お茶っこ」では、ストレッチを行い、その後お茶を飲みながら折り紙を用いての小さい箱作り。



グルット大槌さんの「思い出の品返還」は震災で流失した写真等を洗浄して、皆さんに返す為に展示しています、まだ沢山の品物が残っているそうです、一度展示場に足を運んでみてはいかがでしょうか。

日本バプテストさんから戴いた金具を用いての、ガマロ作りを自治会主催で行い、ステキな財布ができました(いっぱい入りますように!)



北海道の浄土真宗本願寺派胆振組の皆さんが、今年二度目の来所で、お茶っこの会を催してくれました、その中で、12月に忘年会を行いませんかと、お話があり、住民の皆さんも賛成して戴いたので、忘年会開催が決定しました。

自治会から忘年会のお知らせ

12月23日(月)に「三陸花ホテルはまぎく」において、忘年会を浄土真宗本願寺派胆振組の主催で開催いたします、胆振組の皆さんのほか3月に来所した、十勝組の皆さんも参加するそうです、一泊二日の予定ではありますが、日帰り参加でもかまいませんので、多くの皆さんの参加をお願いいたします。(楽しく、賑やかな会にしましょう)

11月予定表

5日	手提作り(ててごと)	10:00~
7日	健康相談(予防医学)	13:30~
13日	ふれあいサロン(岩手生協)	10:00~
14日	沖縄民謡(三陸ブレーメン)	10:00~
20日	暮らしの無料相談(弁護士)	13:00~
21日	お茶っこ・作品作り(バプテスト)	14:30~
26日	足湯・籠作り(神戸大学)	10:00~