



本田店長(ほっとサロン代表)より

「七十二候「梅子黄」」

雨が降ります 雨が降る。

遊びに行きたし 傘はなし。

雨の時期には、この童謡を思い出します。そうです私のうちには傘が家の人数分、ありませんでした。

梅雨の時期での思い出は、田植えの手伝い、新ジャガの香り、ヤマモモの実、よこい饅頭を懐かしみます。

皆さんにはどんな思い出がありますか？

日本の旧暦 七十二候では、梅雨の風物詩は「梅子黄」(うめのみ きばむ)です。このころにはサクランボ、くちなし、蛭袋が、黄色い梅と共に、季節を彩ります。

またまた緊急事態宣言が出されようとしています。

皆さん、ワクチンの接種は進んでいますか。コロナの夜明けは、想像できません。

この時世で、オリンピックが始まります。大いにテレビで楽しんでください。



熟した梅の実



ワンポイント！ミニ講座

「自宅で運動！健康体操（ストレッチ）」

君津市 健康づくり課

資料：「自宅で運動！健康体操 その弐」より

注意事項

- ◎無理のない範囲で行いましょう。
- ◎反動をつけたり、急に動かさずにゆっくり行いましょう。
- ◎息はとめないようにしましょう。
- ◎動かしている部分を意識しましょう。

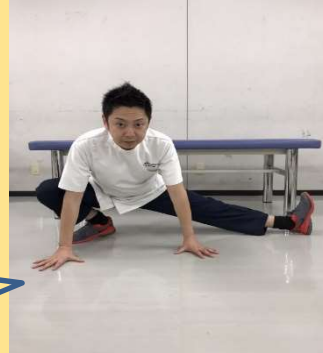
①腰の体操



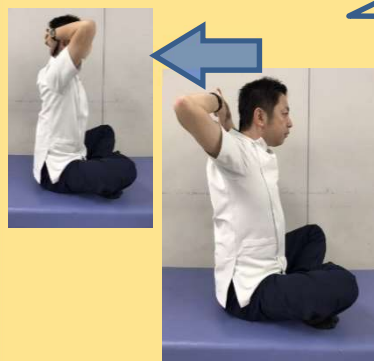
- ・両足を広げ手で支えます
- ・お尻を地面と水平にします
- ・腰や背中を伸ばすことを意識しましょう

- ・足を肩幅より広げ爪先は外へ
- ・お尻を下へ
- ・内太ももを伸ばすことを意識しましょう

②内太ももの体操



③肩の体操



- ・頭の後ろで手を組みます
- ・頭から離れる方向に引きます
- ・肩の前側が伸びるのを意識しましょう

- ・頭の後ろで手を組みます
- ・身体ごと腕を左側に倒します
- ・脇の下と身体の側面が伸びることを意識しましょう

④体幹の体操



学校法人 君津あすなろ学園

千葉医療福祉
専門学校

【監修】理学療法士 秋山大輔

作業療法士 早川るみこ、金谷優志

夏期ラジオ体操会

今年は周南公民館（駐車場）でラジオ体操を実施します。生活リズムが崩れがちな夏休みに、ラジオ体操を継続的にを行い健康的な朝型生活習慣を身につけましょう。

あつ～い夏を乗り越える健康的な体を作ろう！

周南地区

会場	期間
周南公民館（駐車場）	7月22日（木曜日） ～ 8月22日（日曜日）
※8月13日（金曜日）～8月16日（月曜日）はおやすみです。	



クロの迷路



～スタッフのつぶやき～

我が家では亀二匹、金魚二匹、鯉二匹をペットとして飼っている。どの子も近くに寄ると餌を求めてこちらを見てくる(亀は首を伸ばしすぎて甲羅から出てしまいそうなほどだ)。

金魚は丸々太った方と、すっきりスリムな方で見分けがつく。餌は同じだけ与えたつもりなのに、卵を抱えているかのように一匹だけ太ってしまった。ある日、いつものように餌を与えていると、太った方は餌を食べずに水面を向いたまま、ぼ～っとしていた。餌を食べないまま、何週間か過ぎた。太っちゃだった体はスリムになり、見分けが難しくなってしまった。

このままだと死んでしまうと心配していたある日、いつものように餌を与えると、水面をばちばちとたたき勢いで元太っちょの金魚が餌をモリモリ食べていた。どうやら断食が終わり、ダイエットに成功したようだ。スリムになった体は泳ぎやすいようで、スピードも早くなった。体が軽いと嬉しいのは、金魚も人間も一緒のようだ。



スタッフ 鶴(亜)

お手紙を募集します！

本紙を読んだご感想、ご意見、掲載してもらいたい記事・寄稿など、お待ちしております。

頂いたお手紙はスタッフが読んで、ご返信いたします。些細なことでも構いませんので、お手紙お待ちしております。



【送付先】

〒299-1123 君津市大山野 26
周南公民館内 すなみほっとサロン運営委員会

発行 すなみほっとサロン運営委員会

【問合せ先】

周南公民館

TEL 0439-52-4915

Mail sunami-k@city.kimitsu.lg.jp



ブログ QR



当サロンは2016年12月から始まりました。休止以前は、第3金曜日の午後に周南公民館を会場に開催をしていました。再開が決定しましたら本紙またはブログにてお知らせ致します！