

あやおり10

月号
NO.258

祝 綾織町敬老会



9月24日に、4年ぶりとなる敬老会が開催されました。来賓の方々からは、温かく、励まされるようなお言葉を頂戴し、敬老者の活力になったかと思えます。また、余興ではおとめ座さんによる熟練の踊りと歌、綾織小学校2年生の元気いっぱいのダンス、相撲甚句に南部田植え踊りと盛りだくさんの内容となりました。会を開催できたことで、久しぶりに顔を合わせた方も多かったと思います。多くの方のご協力のおかげで、敬老者と一緒の時間を楽しみ、盛大にお祝いできました。皆様、また来年も元気にご参加下さい。

今年の敬老対象者は337名で、最高齢者は上大久保の瀬川秀良さん（101歳）でした。おめでとうございます！

藍染め教室

綾織地区センターでは、今年2回に分けて藍染め教室を開催しました。講師は昆野明栄先生です。6月に植えた藍を使って、「たたき染め」と「生葉染め」を体験しました。同じ葉っぱを使っても、全く違った作品が完成し、綺麗な色も出たので、参加した方はとても楽しそうでした。

また開催した際は、多くの方のご参加をお待ちしております。次はどんな作品が出来上がるのか、今から楽しみです。



たたき染めの様子



生葉染めの様子



たたき染め



生葉染め



ラジオ体操のススメ

～正しく行えば運動効果がさらに期待できます～

保健師さんからのお知らせ

♪ ラジオ体操とは

ラジオ体操は、「ストレッチ」、「筋力トレーニング」、「有酸素運動」がバランスよく組み合わされていて、1回3分で全身を効率よく動かすことができる体操です。みんなが知っていて手軽にできる体操ですが、1つ1つの動きを丁寧にやることで、汗ばむくらいの運動にもなります。

♪ ラジオ体操で意識してほしいこと

- 1 正しい姿勢を意識して行う
- 2 呼吸をしながら行う
- 3 動かしている筋肉を意識し、集中して行う



ダラダラと行うのではなく、使っている筋肉や姿勢、指先までしっかり伸ばすなど、いかに意識して集中して行うかで効果が全く違ってきます。



ラジオ体操は、毎朝6時30分にNHKラジオ第1放送で放送されています。ラジオ体操は全身をまんべんなく動かせるよう考えて作られており、肩こりの改善、呼吸機能の促進、腰痛の予防効果などが期待できます。運動の秋です。ご自分の体調に合わせてぜひ、ラジオ体操を始めましょう。

健康長寿課健康推進係