

さんぽみち



連絡先

鶴の木特別出張所

3750-4241

発行 わがまち大田鶴の木地区推進委員会

腰痛体操に出席して
鶴の木一丁目 藤沼 美智枝

さる七月六日、鶴の木二丁目会館に於いて、大森赤十字病院君島先生、阿部先生の御指導のもと、日赤鶴の木地区連合分団講習会のプログラムを進めて行きました。

腹筋運動の時、だんだんと、息がはずんでくる。心の中で、先生早く止めと言つて下さい。「止め」との一言、ホツ、ー

日頃の、不摂生が祟つている。モデルになる前に、ダイエットをしておけば良かつたかなと、少し後悔し始めました。

身体が、少し楽になつてきました。もう少し運動量が多くても平氣だなんて、勝手な事を思つていると、先生が「毎日少しづつの積み重ねが大切ですよ。」「ハイ」返事は良く、皆様と一緒に時は毎日続けようと思いつつ、やはり、三日坊主の今日この頃を少し反省しています。

拙い私を、最後まで丁寧に御指導下さいました、君島先生、阿部先生大変お疲れ様でした。有難う御座いました。

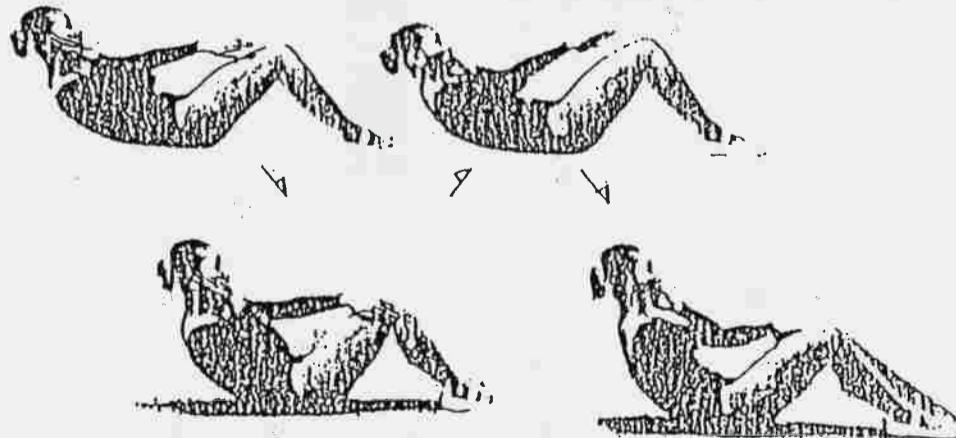
講習会で、教わった腰痛体操の一部をご紹介いたします。

高齢化社会に向けての健康法

基本姿勢から、肩が25cm位の高さまでゆっくり起きあがり、5秒ほど頑張っている。次にゆっくり戻って腹式呼吸する。繰り返すごとに腹筋が強くなる。



(腹筋を強くする運動) 左手が右膝に届くように、体をねじりながら起きあがる。右、左交互に繰り返す。腹筋や斜めに走っている筋を強くする。



(へそのぞき運動) 両手をへそか腰骨のところにあて、腹を縮めながら背骨を床に押しつける。次に頭を少し上げ、肛門に力を入れ、腰を浮かせながらへそをのぞく。臀筋を強くして、腰のそりかえりを減らす。



わがまち有名人

タネをまいて知る植物の世界
ふやす人生を

南久が原一丁目 内海 栄一

老いる人生は、失う人生だともいわれます。知人、友人、家族などの人間関係を失う、お金や財産などを失う、又自身の精神的、肉体的な健康も失われます。

ふえるものは、しわ、ぐち、ひま。しかしこれは自然の成り行き。自然にのつとり、失う人生のかで、楽しみながらふやす人生に入つてみませんか。

それは、植物を育て、花を咲かせ実やタネをつける自然の驚異に接することです。宗教の世界に入

るよう、植物を友とすることでお生きる喜びを知り、ストレスを解消し、花の咲くユメがふえ、珍しい植物もふえます。花の話題が、親子と友人の対話をふやします。

最近、精神的な治療や肉体的な障害の回復に園芸作業によつて薬だけに頼らない自然療養が世界的に注目されています。

失うことに失望する人生よりも楽しみながらふやす人生を送ろうではありませんか。

千鳥二丁目 大森 律子

今年の4月1日、千鳥2丁目3の15に「つきやま公園」開園。7月21日から10日間、朝のラジオ体操の場として大勢の方々が参加。昔は東調布高等女学校と呼ばれ、いた木々も昨日の雨でほつと一息。

リレーエンツイ

会員親睦バス旅行

あじさいの花が咲く頃になると、必ずと言つて良いくらい「今年は何処へ連れてつて戴けるのですか」と言われる。わが町会の日帰りバス旅行は一大行事でもあり会員親

睦としての大事な行事です。第一回は昭和三十九年八月真鶴半島でした。今年は第三十一回目で河口湖・忍野八海でした。

→昭和19年頃の校舎
昭和21年3月廃校



校
舎

↓現在のつきやま公園

★★★★★★★★★★★★★★★★★★

千鳥二丁目 德永 徳治

大な年も数年有りました。時代の変遷と共に諸経費の上昇、道路の交通事情等に依り、今まで道路の交通事情等に依り、昨今ではバス三台位になりました。会員に期待され、喜ばれるこの旅行が何時まで出来ます様、会員の親睦を主とした明るい町づくりに努力して行きたいものです。

次回は鶴の木二丁目の天明京子さんです。



俳句

茶と言ふほどびろくのこと北の旅

玉堂の絵を見るやうな多摩の秋
法隆寺七堂伽藍秋日和

小原 育文

うぐいすのつぎの声まつ青嶺
山崎ヨシエ

短歌

道曲るたびに木犀匂ひくる
道祖神さまに野菊の一一本

山本 佳子

編集後記

高齢化社会が進む中でお年寄りの健康法についてとりあげました。ぜひ参考にしていただきたいと思います。地域に根づいた「さんぽみち」を念頭においてこれからも編集委員一同努力を積み重ねてゆきます。皆さん日々の生活の中で気づいた事、思つてゐる事何でも結構です。ご投稿下さい

【池田 進太郎】

| 鶴の木特別出張所管内 | |
|------------|----------|
| 人口 | 男10,782名 |
| | 女10,917名 |
| | 計21,699名 |
| 世帯数 | 10,000世帯 |

平成6年9月1日現在