

カメラレポート



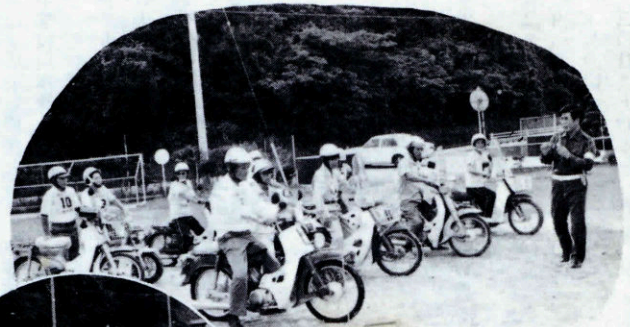
▲夏の後始末

9月20日、油谷中学校生徒のボランティア活動で、大浜海岸の清掃が行われ、海水浴でよごれた海岸をきれいになりました。



▲いつまでもおすこやかに

9月20日、敬老会が勤労者体育センターで開かれ、今年は810の方が出席され、会食や婦人会による芸能で楽しい一日を過ごされました。



安全運転忘れずに!!

9月17日、秋の交通安全健民運動にちなんで、バイクの講習会が油谷中学校で開かれ、41人の参加があり警察官の指導に真剣に耳を傾けていました。



老化は足から、といわれます。機械は使われなければサビつきますが、足も同じです。使われなくなった足は老化を早め、足が弱るとからだも弱ります。

(歩く効用)

- ① 運動不足でゆるみがちな筋肉を鍛え、血管も弾力がつき強くなります。
- ② 肺の機能が良くなり、ふだんの生活にもゆとりがでできます。
- ③ 心臓の働きを活発にし、体のすみずみまで酸素をいきわたらせるので、内臓の働きも良くなり、息切れすることが少なくなります。
- ④ 余分な皮下脂肪がなくなり、スタイルがよくなり、若々しくなります。
- ⑤ 精神面で適度の緊張があり、心が活動的になるためイライラなどが少なくなり、ストレスが解消されます。

歩くことは、いつでも、どこでも、だれにでもできる全身運動です。歩くすばらしさを発見し、若々しく、ハツラツとした毎日をごしましょう。

保健 ミニ知識



歩くことは
すばらしい!!