

# 前田公園団地だより

## ◇行事のご案内

☆12月23日(金)・100人のサンタさんが各戸にクリスマスプレゼントをお届けします。

☆12月28日(水)・もちつき会が午前10時からろくろ石仮設住宅(猪川小)で「いわて教会ネットワーク」の主催で行われます。送迎もするそうなので送迎希望の方は談話室まで申込みください。

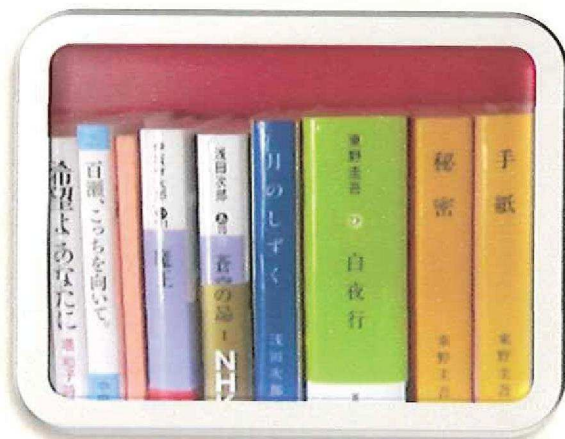
・まごころカフェ 午後1時 談話室

## ◇お知らせコーナー

☆ ご自由にお使いください。(談話室風除室にあります。)

- ・踏み台(高さ約25cm) ちょっと届かない・・・ときにどうぞ。
- ・自転車の空気入れ (他にご希望のものがありませんでしたら申し付けください。)

☆遠野まごころネットさんから「手紙文庫」いただきました。  
談話室に70冊位あります。貸出ししますのでご覧ください。



## ◇健康づくりコーナー

ストレッチで関節をやわらかくしてみませんか? 久しぶりにストレッチをして、「あれ?前は出来たはずなのに」と自分の体が硬くなっているのに驚いた経験ありませんか? そう、悲しいかな運動不足による筋肉の硬さに加え、関節の柔軟性は年齢とともに低くなります。

柔軟性が低下すると、筋肉が硬く伸張性が乏しくなり、骨への付着部分や腱の炎症がおこりやすくなり、腰痛や肩こり、関節の痛みなどの整形外科的な問題を引き起こす羽目に。ストレッチにより関節の可動域を広げ、柔軟性を高めることは運動能力の向上だけでなく、健康的な日常生活を送る上で大切な事なのです。

