

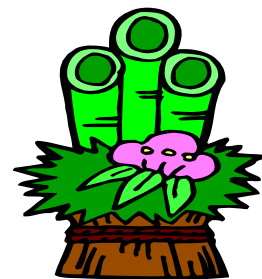
下富岡仮設住宅たより

第27号
平成26年1月

今年もおしせまってまいりましたがいかがお過ごしでしょうか、何かと気忙しい毎日ですが健康には十分にご留意下さい。

1月の予定

1月14日(火) 健康相談 11:00~12:00



雪道の歩き方

普段私たちはかかとから地面に接して、最後につま先をつける歩き方をしていますが、雪道を歩くときには、足裏全体で同時に地面を踏みしめて、ペタペタと歩くことが正しい歩き方です。この歩き方をすることで、自然と膝が曲がり、腰が落ちます。この姿勢をすることでもし滑りかけたとしても、柔軟に体勢を立て直すことができ、転倒しにくくなるのです。また歩幅が大きいと、重心移動(体の揺れ)が大きくなり、転倒しやすくなってしまいますから、小さい歩幅で歩くことも心がけましょう。

12月28日~1月5日まで
休みとなります。

コールセンター(無休)

0120-628-638

9月から下富岡仮設の支援員としてお世話になりましたが1月より長谷堂に移動となりました。短い間でしたがお世話になりました。ありがとうございました。

藤原、小西