

会員数	94,478	(前月比)	-	9
手配り	27,493	(前月比)	-	30
郵送	9,379	(前月比)	+	77
会員世帯数	41,335	(12/31現在)	[前月比 55増]	
協同基金到達額	2,413,832,000円	(12/31現在)	[前月比 148,000増]	
協同基金出資者数	23,115名	(12/31現在)		



発行
健康友の会 みみはら
本部事務局組織部
機関紙編集委員会
〒590-0821
堺市堺区大仙西町6丁184-2
Tel.072-244-8061
Fax.072-244-7860
1部30円



健康管理で冬も元気に！



体操で寒い冬を乗り切る身体に

12月24日、「冬の健康づくり体操」を開催しました。
寒さが厳しくなり、おうち時間が長くてすっきり運動不足という方が多いのではないのでしょうか。
体温の約4割は筋肉によって作られるので、筋肉が衰えると代謝も落ち、血行が滞って身体が冷えやすくなってしまいます。「冷えは万病のもと」といわれるように、冷えが慢性化すれば免疫力も落ち、感染症などにもかかりやすくなってしま

まいます。
この日は、腕上げや背中伸ばしのストレッチから始めて準備運動を行いました。その後にはびざの伸展やイスからの立ち上がりなど筋力強化運動に取り組みました。また、じゃんけん体操では楽しく脳トレもできました。時間も過ぎました。体を動かしたい方、予防として学びたい方、どなたでも参加可能です。体操を通して、寒い冬を乗り切りましょう。
(東西支部 内田和子)

手の上げ下げ運動で脳トレに挑戦



東西支部 冬の健康づくり体操



腕をゆっくりのばしてストレッチ

ウォーキングチャレンジでほどよく疲れた脚をストレッチ



ウォーキングチャレンジ プレ企画

インターバル速歩に挑戦！

年末年始、3回目になる「ウォーキングチャレンジ」には参加されましたでしょうか？
昨年12月21日、直前企画として健康づくり会議主催の「歩き方講習会」を行いました。運動不足解消のために集まったメンバーが、紅葉の残る大仙公園をマイペースで歩きました。

最近耳にする「インターバル速歩」にも挑戦！これは、いつもより少し早く歩く「早歩き」と、気楽に歩く「ゆ

インターバル速歩

●早歩き3分+ゆっくり3分

基本のフォーム

姿勢は直立
あごを引き、25mほど先(電柱2本分よりやや手前)を見るようにして姿勢を正す

腕は大きく振る
肘を約90度に曲げ、前後に大きく振る。手は卵を持つように軽く握って

腰は回転させない
骨盤の上をしっかり腰を乗せ、回転しないように真っすぐ歩く

歩幅は大きく
普段より3~5cm程度歩幅を広げて歩くことを意識して。かかとから着地すると、より筋肉が鍛えられる

早歩き3分
息が上がって「ややきつい」程度の速歩で歩く

ゆっくり歩き3分
普段歩いているくらいの速度で歩き、疲労を回復させる

筆者の小学校入学は昭和15年(1940年)1月4日。一年生の音楽の授業に「ドミン」をドイツ語の「チエー・エー・ゲ」と歌い、二年生になると「ハ・ホ・ト」と日本語になりました。これは軍部が握る政府の思惑があったからだと思えます。「ドミン」の3音について、私は軍隊では起床・就寝などを「ドミン」でつくられた旋律をラップで知らせるため、覚えさせる必要があったからだと推察します。▼二年生のとき小学校を国民学校と呼び名を変え、子どもは「少国民」とされました。歌まで作ります。「進め少国民、立ち上がれ元氣よく……我慢強いぞいぞ進め」。そして日本の国益のためとして1941年12月8日真珠湾攻撃を開始し、太平洋戦争に突入します。▼一方学校の「学習」はつづきます。四年生の体育の教科では、回転椅子に座らされ、ぐるぐる回された後、左右に動く黒目が何回で止まるかを調べます。これは戦闘機に乗るための軍事訓練です。しかし戦局は日々後退し、国民学校を卒業した1945年8月に終戦となりました。小学校6年間で戦前・戦中・戦後を体験したわけですが、その体験から、今強く思うのは、戦争の準備ではなく、九条を生かした平和外交です。(八田兄一)

聴診器

筆者の小学校入学は昭和15年(1940年)1月4日。一年生の音楽の授業に「ドミン」をドイツ語の「チエー・エー・ゲ」と歌い、二年生になると「ハ・ホ・ト」と日本語になりました。これは軍部が握る政府の思惑があったからだと思えます。「ドミン」の3音について、私は軍隊では起床・就寝などを「ドミン」でつくられた旋律をラップで知らせるため、覚えさせる必要があったからだと推察します。▼二年生のとき小学校を国民学校と呼び名を変え、子どもは「少国民」とされました。歌まで作ります。「進め少国民、立ち上がれ元氣よく……我慢強いぞいぞ進め」。そして日本の国益のためとして1941年12月8日真珠湾攻撃を開始し、太平洋戦争に突入します。▼一方学校の「学習」はつづきます。四年生の体育の教科では、回転椅子に座らされ、ぐるぐる回された後、左右に動く黒目が何回で止まるかを調べます。これは戦闘機に乗るための軍事訓練です。しかし戦局は日々後退し、国民学校を卒業した1945年8月に終戦となりました。小学校6年間で戦前・戦中・戦後を体験したわけですが、その体験から、今強く思うのは、戦争の準備ではなく、九条を生かした平和外交です。(八田兄一)