



明るい話題

楽しむことはできません。
わたしも見習って、ちょっと
とずつ運動をしてみたいと
思います。

●秋山小学校

現されているような方でした。

●作る楽しさ味わっています

の平和への取組。世代を超
えた思いは、きっと伝わる
ことと思います。

このページは読者の皆さんからの声にふれあう場です。
いろいろな声をお寄せください。

ふともも筋肉強化月間

●百野達夫さん

平成元年の秋、磯釣りに行つての帰り道、坂を上りがガクガクして歩行困難になつた。魚はたくさん釣れたが前途不安でショックを受けた。

翌日、市内の病院で受診。

加齢とともに関節の軟骨がすり減り、骨と骨がぶつかつて痛みが生じる「変形性関節症」の診断。水もたまつていた。

「ひざをまっすぐ伸ばす

筋肉である大腿四頭筋の強化をしなさい」と医師は処

方。

それはまず、レジ袋を2枚用意する。名500のグラムの砂を入れる。袋の口を

ついていた。

ふともも筋肉強化運動も25年になろうとしている。継

続は活力を生む。これ、お

勧めしたい。

平成元年にスタートした

ふともも筋肉強化運動も25年になろうとしている。継

続は活力を生む。これ、お

勧めしたい。

●秋山小学校

多くの児童が犠牲になりました。

●作る楽しさ味わっています

ます。育つ姿に喜びを感じます」。とても素敵な言葉です。ありがとうございます。