



▲みんなニコニコけんこつ体操

イチ・ニーイチ・ニー元気に体操。みんなニコニコ楽しそうです。体操の藤口理恵子先生に、お年寄りの変化についてお話をうかがうと……

「そうですね。私もビックリ！最初は、体操をやるうって言っても

「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」

楽しく体操！ 元気ハツラツ！！



「間瀬いくまか家」

「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」

「おっ、やっている、やっている。」

「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」
「おっ、やっている、やっている。」

運動のススメ。

vol.24 ~涙、涙の最終回。2年間のご愛読ありがとうございました~

病気になる、ケガをして、あらためて健康の素晴らしさ痛感します。栄養をいっぱいとり、休養を十分とるだけでは健康にはなりません。体を適度に動かしてこそ健康な体になるのです。



快適な1日を送るために「みんなの体操」をやりませんか。これは、すべての人が、健康で明るく年をとることを願って作られた体操です。子どもからお年寄りまで、誰もが気軽に行える運動です。全身を気持ちよくゆったりと動かしましょう。ゆるやかな音楽にのせて、心も癒してください。さあ！エッサツツよしと一緒に始めましょう。

- ★みんなの体操**
- 総合テレビ(8ch) 月~金 9:25~ 9:30
 - 衛星第2テレビ(BS11ch) 土・日 5:55~ 6:00
- ★テレビ体操**
- 教育テレビ(12ch) 月~日 6:30~ 6:40
 - 総合テレビ(8ch) 月~土 11:30~11:40
 - 総合テレビ(8ch) 月~金 14:50~14:55

みんなの体操

1 手と腕の運動

1-4: 手を力強く握る。手と指を大きく開く。
5-8: 力をゆるめ、手を大きく握る。
1-8: 肘を引き、手を力強く握る。腕を前方へ押し出し、手と指を大きく開く。

5 突き出し運動

5,6: 左肘を深く曲げ、左腕に体重をのせ、反動をつけて体をゆるめる。
7,8: 左肘、左腕を強く伸ばし、物を投げるように突き出し、腕を伸ばす。
×2回(反対側も2回)

2 胸の運動

1-4: 腕を伸ばし、前から斜め上にゆっくり上げ、腕を広げる。
5-8: 腕を前から下ろし、腕に手をあて押し上げるようにして背を丸める。
×4回

6 脚・腰の運動

1-4: 脚を前方へ踏み出し、両手で上体を押し出し上体を倒す。
5-6: 両腕を横へ開き、胸を張り、上体を起こし、股関節を開く。
7-8: ゆっくり直立に戻り、膝に手をあて、上体と膝をゆるめ、膝をゆるめる。
×2回

3 上体ゆすり運動

1-4: 上腕で胸を軽く叩き、膝を曲げ伸ばし、全身をゆるめる。
5-8: 1-16の動作と共に、上体を横へ軽く曲げる。
×2回

7 腕と脚の運動

1-4: 肘を曲げ肩から腕を振り、その弾みに合わせ、膝を曲げ伸ばす。
5: 腕を振りながら横に一歩ステップ、さらに横にもう一歩ステップ。そこで、止まって最初の動作に戻り、逆側へステップ。
8: 膝に手をあて、上体と膝をゆるめ、膝をゆるめる。
×4回繰り返す

4 くびの運動

1-4: ゆっくり前に曲げたあと、正しい位置を経過させ後ろへ曲げる。
1-4: ゆっくり左に曲げたあと、正しい位置を経過させ右へ曲げる。
1-4: ゆっくり横に倒したあと、正しい位置を経過させ反対へねじる。
×2回

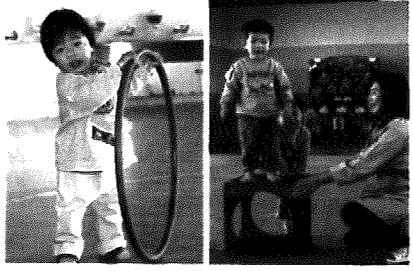
8 深呼吸

1-2: 腕を前方斜め上におき、腕を広げ、深く息を吸う。
3-4: 腕を横から下ろし、体の前で交差し、深く息を吐く。
5-6: 腕を斜め下に開き、腕を広げ、深く息を吸う。
7-8: 息を吐きながら、元に戻る。
×2回

なかよし

●今月の『なかよし広場』は和納保育園の様子からご紹介します。

春の訪れを感じる先月18日、予想を上回る18組の親子が集まりました。作って遊ぶのテーマに合わせ、キラキラ光るステッキ作りを親子で挑戦。シール貼りに熱中するチビッコたちは出来上がりよりも作る過程が楽しい様子。ある若いお母さんは、「パパのお土産ができた」と大喜びでした。



3月のなかよし広場
3・10日は中央保育園、17日は各保育園で行います。

子育てのポイント
友だちと物の奪い合いになったら...

おもちゃの奪い合いは、子どもの遊びの中でよく見られる光景です。1歳前後から子どもは、自分以外の子どもに興味を示し、関わりたい一方、欲しいおもちゃは自分だけという気持ちをもちます。大人は「悪いこと」として避けさせたいと考えますが、子どもはおもちゃをめぐる真剣にぶつかり合い、多くのことを学びます。奪い合いになっても危険がない限り成り行きを見守り、ころあいを待って大人が関わりましょう。相手の気持ちの代弁者になってお互いに説明しあうと、やがて言葉で意思を伝え合うようになります。

毎日のちっちゃい遊び
“タオルで遊ぼう”

●タオルブランコ
①広げたバスタオルに子どもを乗せす。
②バスタオルの両端を手に持ち、ゆりかごのようにゆりかごを揺らしてあげよう。
●タオルシーソー
①2人が向かい合って両足を伸ばす。
②2本のタオルの端を手に握り、お互いに体を前後に揺らし揺らかす。