



### 健康遊具の使い方

シリーズ第5回 三原第6公園  
三原第7公園



**鉄棒**  
上半身の筋力強化

#### ワンポイント

**アドバイス**  
いろんな体勢でトレーニングできます。また手首、腕、肩、肩甲骨など鍛えたいところを、意識した運動もできます。



#### 三原第7公園

**わき腹伸ばし**  
上半身・横方向の運動

#### ワンポイント

**アドバイス**  
骨盤を立てて、身体を丸めず背中を伸ばしたまま、しっかりとひねったところで、30秒キープ。首も傾けてゆっくり大きくが基本です。呼吸は止めないように！



**ジャンプタッチ**  
瞬発力やジャンプ力の向上

#### ワンポイント

**アドバイス**  
ジャンプは全身運動です。下半身(足、膝、股関節)全体を使って強く地面を蹴りましょう。上半身は大きく伸びましょう。上半身の反動を付けてトライしてください。



手を伸ばしたまま垂直にジャンプし、パネルにタッチ！真上へ蹴るジャンプ力を測ることができます。

### 楽しい みはらふるさとまつり 出店者の募集中

みはらふるさとまつりに出店を希望されるグループを募集しています。

開催日 10月21日(土)  
10月22日(日)

会場 三原台小学校校庭  
内容 手作り作品の販売(食べ物を含む) ゲーム・体験など

締切り 7月31日(月)

グループ名・代表者(住所・氏名・電話番号) 出店内容を明記の上、三原台地域会館までお知らせください。

ポスト・電話・FAX・持参いずれも可。

電話・FAX 292-7015

### 【ふるさとまつり実行委員会】

### みはら文化まつり 舞台発表の 出演者募集中

みはら文化まつり舞台発表を「みはらふるさとまつり」と同時で開催します。

開催日 10月21日(土)  
10月22日(日)

会場 三原台小学校体育館  
内容 演奏・歌唱 ダンス・奇術など

締切り 7月31日(月)

グループ名・代表者(住所・氏名・電話番号) 出演内容を明記の上、三原台地域会館までお知らせください。

ポスト・電話・FAX・持参いずれも可。

電話・FAX 292-7015

### 【文化部】

### お楽しみ 敬老大会開催予告

9月16日(土) 敬老大会を開催します。

内容はお楽しみ、詳細は8月号でお知らせします。

今年も暑い毎日が続きますが、元気にお過ごしください。敬老大会にご参加ください。

### 【ボランティアみはら】



### 陽だまり通信

6月8日(木) 今月は6組の親子が遊びに来て楽しく過ごしました。

いずみがおか幼稚園の先生と一緒に「バスに乗って」の曲に合わせて親子遊び。

体もほぐれて先生にも慣れたところで、先生手作りのおもちゃや風船で遊びました。

保健師さんからは熱中症についてのお話がありました。効果的に冷やす場所は



### 地域のカレンダー 令和5年8/1~8/31

8/2(水) 楽笑クラブ	10~12時
3(木) 元気モリモリ体操	13:30~15時
6(日) ふるさとまつり店長会議	19時~
10(木) 陽だまり チューブ体操	10~11:30 13:30~15時
12(土) みらだより発行	
16(水) いきいきサロン	10~12時
19(土) ボランティア会議	10:30~
22(火) 3B体操	のりのり(立位) 9:30~ ワクワク(座位) 10:30~
24(木) チューブ体操	13:30~15時
25(金) 喫茶モーニングサロン	9~11時
26(土) 宿泊防災訓練	14時~
27(日) " "	11時まで

三原公園

地域会館は13日~15日まで休みです

### ポイ捨て禁止!

6月11日(日)の校区内清掃は雨のため中止になりました。

次回は9月10日(日) 予備日9月17日(日)

各地で豪雨のニュースが報じられています。家の周りの溝がごみで詰まらないよう、心がけをお願いします。

【環境美化部】

### 南第4地域包括支援センター

お困りごとなんでも相談室

8月25日(金曜日)  
10時~11時  
三原台地域会館

### 脱水症の判断方法は

- ・手を繋いで、冷たい時
- ・舌が乾いている時
- ・爪を指で押してあと色がすぐに戻らないとき
- ・手の甲の皮膚をつまんですぐに戻らない時
- ・(戻るまで3秒ほど時間がかかる場合)
- ・脇の下がカサカサの時(普段は湿っている)