

みんなでやろうよ♪ いわくらシルリハ体操

★シルリハ体操とは？★ 立つ、座る、歩くなど日常生活動作を楽にするために考えられた体操です。

【転倒予防編 ハムストリングのストレッチ♪】



息を止めないで
15秒から20秒キープ



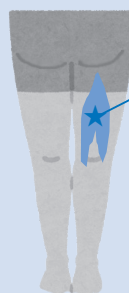
① 安全に行える範囲で椅子に浅く腰をかける。片足を前に伸ばす。膝が上に向くよう反対の手で膝を抑える。

② お腹を太ももに近づけるように体を倒す。伸ばした足の爪先を見ながら同じ側の手を足先に近づけるよう伸ばす。

…豆知識…

※「ハムストリング」

太ももの後ろ側にあり、骨盤と膝裏をつなぐ筋肉です。鍛えると大腿で歩くことができ、若々しい姿勢が保てます。ストレッチでやわらかくすると腰痛予防になります。



ハムストリング

健康課健康支援グループ
(保健センター内 ☎ 37-3511)

頭の

クロスワードパズル

の体操

キーワードをもとに、クロスワードを完成させよう！

色マスの文字を並べかえると答えができます。

正解者の中から抽選で3人に、い〜わくん角型木製ストラップをプレゼント!!

タテのキーワード

- 1 獅子がふるい立ったように、勢いの極めて盛んなこと。
- 2 「○○○事件」、「○○○浪士」に入る言葉は。ヒント：忠臣蔵
- 3 貝類の体内に形成される球状の塊。
- 4 馬に乗ること。また、馬に乗っている人。
- 6 隠れているさま。人知れず、ひそかにするさま。「○○に言う」
- 8 物事の様子・状態をはっきりと目立たせること。
- 10 物事が種々の経過の後、落ち着くこと。
- 12 一年の中で雨の多い季節。

ヨコのキーワード

- 1 思いめぐらせること。考えること。
- 3 集団で事を行う時の意気込み。
- 5 相撲で、力士が土俵上でする準備運動。
- 6 馬の背の形をした台上に二つのとつてをつけ、この上で、下肢を接触させないで体を回転させる男子体操の競技は。
- 7 好機に乗じて世に頭角を表した人。
- 9 水蒸気が空中で昇華し、結晶となって降る白いもの。
- 11 世間の多くの人々がその人に寄せる尊敬、信頼。
- 13 力をつくして説くこと。

1	2		3	4
5		6		
7		8		
			9	10
11			12	
		13		

先月の答えは「ヒマワリ」でした。

応募方法

はがきに必要事項を記入のうえ、右記あて先までお送りください。当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

下記フォームからも応募を受け付けています。
<https://www.city.iwakura.aichi.jp/cmsform/enquete.php?id=10>

※応募はお1人につき1回までとさせていただきます。



●あて先 〒482-8686 岩倉市秘書企画課 広報広聴グループあて

●必要事項 ①並べ替えた答え ②氏名(ふりがな) ③郵便番号・住所 ④電話番号 ⑤今月号の感想(任意)

●応募期限 8月15日(出)(当日消印有効)