

ピカピカの1年生



藤本理子(堀ノ内) 中尾聖(福船) 和田果穂(福船) 岡崎悠希(堀ノ内)
藤村竜也(堀ノ内) 常石佳伽(金地) 浜口佳佑(福船) 宇水依吹(堀ノ内)

今春、岩村から日章小学校に八人の子供達が入学しました。

昨年は六人、一人では三月(日)十時に岩村出身の八人全員が保護者と一緒に入りました。



保護者、兄弟、姉妹のみなさんにも入ってもらいました

初めて集まりましたが、親子一緒に記念写真を撮って、仲良く遊んで楽しいひと時を過ごしました。これから、これを機会に時々公民館に集まってふれあいセンターを交流の場に活用して欲しいです

ね。この子供達は将来の岩村を担う金の卵です。地域でこの金の卵の健やかな成長をしっかりと見守って行きましょう。

わかがえる体操



市保健課 今久保さん

65歳以上の介護保険料が県内で最も高くなった南国市。市では、寝たきり知らずで、いつまでも元気で生活ができるようになれば、保険料の上昇も防げると市民の健康づくりに力を注ぐ方針を出しました。そこで岩村地区でも、去る二月二十六日(月)十九時からふれあいセンターにおいて、健康長寿を目指して『わかガエる体操』の講習会が行われました。

約三十名の参加者の中にはご夫婦そろっての参加もありました。椅子を利用しての全身運動で、ゆっくり呼吸しながら全身

の筋肉を三十分ぐらい動かす運動でした。普段意識しない筋肉をゆつくりと動かすことによって、腕や足腰の筋肉が鍛えられ身体バランスが保たれます。



講師の先生の指導のもとにゆっくりと体操をする参加者の方たち

ビデオを見ながらの簡単な動作ばかりですが、おしゃべりも楽しみながらの運動でした。運動後は気分もすっきり、心地よい疲れを感じました。この体操は、人数が集まればどこへでも指導に来てくれるそうですので、地域の会合のレクリエーションタイムに加えてみてはいかがでしょうか？

中尾香代さん寄稿