



私の趣味自慢



H30.5.10
締切分

皆さまからお寄せいただいた、川柳をご紹介します。

皆さまからの「川柳」を募集します。
毎月10日までに送られてきた作品の中
から、広報課で選考して翌月の広報武
雄に掲載します。
ご応募お待ちしております。

お問合せ先／

広報課 趣味自慢担当
〒843-8639
佐賀県武雄市武雄町大字昭和12-10
(電話) 0954-23-9121
(FAX) 0954-23-3816
(メールアドレス)
kouhou@city.takeo.lg.jp

- 新緑や 拓く未来の 新庁舎
徳重 清純 (東川登町)
- 「ご飯なに？」 子のひと言に 奮起する
元気ママ (朝日町)
- 孫の絵に 緑を足して 緑化する
下平々呆 (武雄町)
- 歛入れた 畑みたいだ いのししめ
江頭典子 (武雄町)
- ランドセル ゆらして「おはよう」 一年生
草場 美佐子 (武雄町)
- どくだみの 名に不似合いの 白き花
平山 智枝子 (武雄町)
- 掃き掃除 振り向きやゴミが 笑ってる
森田 輝子 (山内町)
- 釣果より 数では負けない 釣り道具
松本 晃 (武雄町)

毎日つづけて
健康に!

ちょこっと

毎日体操

- 第1回 -

膝の痛みを和らげよう

膝の痛みの症状は人によって異なります。痛みがある場合等は無理をせず、必要に応じてかかりつけの先生に相談するようにしましょう。効果が出るまで数カ月程度かかります。頑張りすぎず継続して行ってみてください。



理学療法士
(新武雄病院) 久保田靖氏



① 膝のばしの運動

太ももの前側の筋肉を鍛えます。
椅子に腰かけて片方の膝をのばします。
のばしたら 5 秒程止めましょう。
目安は…
左右 10 回
1 日 2 セット

※体が後ろにそらないようにしましょう。
※息を止めずに行いましょう。



② 脚の横上げ運動

脚のつけね周りの筋肉を鍛えます。横向きで上になっている脚を上げます。
目安は…
左右 10 回
1 日 2 セット

※上げる高さは 20cm 程で、やや後方に上げるようにしましょう。
※息を止めずに行いましょう。