



# 私の趣味自慢



H30.10.10  
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

危険気温	常語となりし	夏がゆく
	馬場 フミエ	(武雄町)
新幹線	明日の武雄に	ひかり増す
	野副 正道	(武雄町)
トリセツに	逆行のまま	祝金婚
	直 桂子	(武雄町)
柿栗と	おいしい物が	目の毒よ
	平山 智枝子	(武雄町)
旅仕度	欠せぬ薬	しぐれ傘
	田栗 あき子	(武雄町)
山肌に	色とりどりの	秋模様
	下平 ミエコ	(武雄町)
秋空に	ケイトウの花	赤々と
	松尾 ミサ子	(橘町)
よく逃げる	敵もサルもの	ひかくもの
	むつごろう	(北方町)

毎日つけて  
健康に!

## ちよこっと

# 毎日体操

- 第4回 -

## 認知症予防に「ながら運動」!

認知症予防には定期的な運動が効果的です。運動を行いながら別の課題を一緒に行うこと(二重課題トレーニング)でさらに効果が高まります。



理学療法士  
(副島整形外科病院) 手島 誠宣氏

### 1. ながらウォーキング

いいね

運動しながら頭を使う事で脳が活性化します!

ウォーキングをしながら、別の課題(しりとり、計算など)を行いましょう。友人や家族と会話しながら行うことも効果的です。普段のウォーキングに取り入れてみましょう。  
※転倒や事故には十分に注意しましょう。



100から7を引いていくと...  
93、86、79...

### 2. ながら足踏み体操

いいね

ながらウォーキングより簡単!!

1. ウォーキングに自信がない方は、椅子に座るか立った状態で足踏み体操を行いましょう。  
2. 足踏みしながら出来るだけ多くの単語を思い浮かべましょう。(例えば野菜の名前を10個など)  
※足踏みが止まらないように気を付けましょう。  
※1日5分を目安に少しずつ増やしていきましょう。



キャベツ、白菜、かぼちゃ、ねぎ...