

うきは春便り



みなさんお元気ですか？
新型コロナウイルスの感染症拡大防止のため集いの場などが中止になって約2カ月となりました。お出かけする機会も減り、動かないでいるとフレイル（虚弱）になることを知っていますか。生活不活発による全身の体力低下を防ぎ、元気に過ごしましょう。
うきは市内の春の風景とお家でできる体操や食事のポイントをお届けします。



おうちの体操

パ.パ.パ.パ...
ワ.ワ.ワ.ワ...
カ.カ.カ.カ...
ラ.ラ.ラ.ラ...



パ

唇を合わせて
息を勢よく
吐き出すように発声

ワ

舌を上歯の裏に
つけるようにして発声

カ

のどをしっかり開き、
「ガ」とならないよう
に発声

ラ

舌を上あごにつけ、
舌の裏が見えるよう
に発声

生活に筋トレをプラスしてみましょう!!

大腿四頭筋(太もも前)の筋トレ

① まずは姿勢を整えよう!

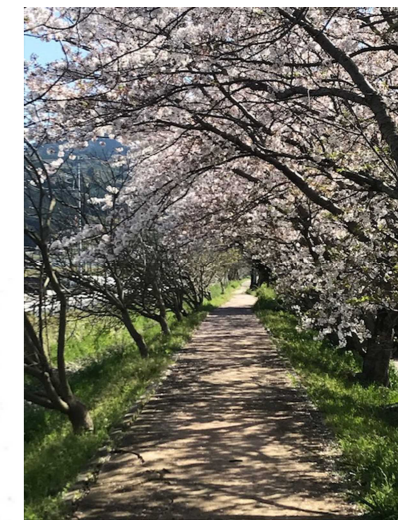
② Let's 筋トレ!

主に膝を伸ばす筋肉
(歩く階段の昇り降り立ち上がり等...)

90° 足首は直角にする
足を上げたまま10秒キープ

左右5~10回ずつ

※体調が悪い時や痛みがある時は無理をしないようにしましょう。



～編集後記～
先月、友達にうきはの晩白柚（ばんぺいゆ）を送りました。彼女はみかんが大好き、フルーツが大好き♡なんです。すぐにお礼の返事が届きました。
「すごい甘かった！やっぱりうきはのみかんは美味しいね！」
彼女はつぎに届くフルーツを楽しみにしています。
喜ぶ顔を想像する私、次はなにを送りましょう。
柿、梨、いちご、ブルーベリー、桃、ぶどう・・・うきはは贅沢なフルーツ大国ですね。



栄養 毎日10の食品群を食べるようにしましょう!

『さあ、にぎやか(に)いただく』と覚えて
1日7品目を目標にしましょう。

下記の食品から選びましょう!

さ さかな	あ あぶら	に にく	ぎ ぎゅうにゅう	や やさい	か かいそう (に)
い いも	た たまご	だ だいがく製品	く くだもの	+	主食

⚠️ 好きなものだけ、同じ食品ばかり食べていませんか？
身体を維持するために、いろいろな食品をたべましょう。

ご感想・みなさんの近況報告など保健課までお待ちしております。

脳トレ ★熟語しりとり★

下の漢字リストから漢字を選んでしりとりを完成させよう。最後に残った漢字で文字をつくろう！何になるかな？

スタート 花見 → 半球 → 時計 → 海
→ 陽 → 母 → 紋 ゴール



漢字リスト
雲 様 便り 南 春
豚 羽 腕 浮 炎