

明るく元気なまちづくりをめざして

あなたの住む町をもっともっと知ること、そして私たちのまち己斐上を、高齢者も、子供たちも声をかけ合い、助け合って、楽しく明るく住めるようみんなで協力しましょう。

夢いっぱいいたのしいふれあいいいきいきサロンに参加しましょう

ふれあいいいきいきサロンは各町内会で企画しています。くわしくは各町内会にお問い合わせください。

*この写真は中国新聞社から1994年10月に発行された写真集「ひろしま空飛行」から己斐の団地群として1993年10月9日に撮影されました。



健康づくりをサポートします。
 広島市西保健センター(西区役所厚生部健康長寿課)
 市民の健康づくりを支援するため、医師、管理栄養士、保健師などにより、健康づくり教室・健康相談等を行っています。電話での相談も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。
 ●所在地 / 〒733-8535 広島市西区福島町二丁目2番4号
 TEL (082) 294-6235 FAX (082) 233-9621

みんなで参加しよう! 楽しいイベントもあるよ
 体育の日は己斐上学区の「あるけあるけ運動」に参加しよう。

遊びに来てください!
 (財)広島市ひとまちネットワーク 己斐上公民館 案内
 地域の社会教育施設として、「まちづくり」や様々な「生涯学習」への支援を行っています。主催事業や自主グループ等がたくさんあります。ぜひ遊びに来てください。
 ●所在地 / 〒733-0815 広島市西区己斐上四丁目2番55号
 TEL(082)274-7814(fax 兼用)
 e-mail koieue-k@hitomachi.city.hiroshima.jp
 HPアドレス <http://www.hitomachi.city.hiroshima.jp/koieue/k/>

私たちの街 空からさんぽ

ウォーキングで10歳若返る!

ストレスの解消 生活習慣病の予防
 老化の防止 骨粗しょう症の予防
 肥満の解消

健康ウォーキングのすすめ

- 視線はまっすぐ遠くに
- 頭を引く
- 脇を締める
- おなかを引き締める
- つま先で地面を蹴る
- 肩の力を抜く
- 背筋を伸ばす
- 腕は前後に大きく振る
- ひざを伸ばす
- かかとから着地する

ウォーキングの前後にストレッチをしましょう

- 1.両腕を肩に上げて背伸びをします。
- 2.そのままを広げ、上体を左右に屈伸します。
- 3.両手を腰あて、ゆっくり上体を回します。
- 4.片方の足後ろ手につかみ、伸ばす。反対側も。
- 5.両足を広げ、ヒザを曲げ両手を置いて、内股を屈伸します。
- 6.足を前後広げ、片方のヒザに両手を置いて、交互に屈伸。
- 7.両手を下で、足を伸ばしたまま上体を前後に屈伸。

ウォーキングに適した靴と服装

軽く通気性のよいもの
 つま先にゆとりのあるもの
 底は厚めで、クッションのよいもの

かかところが安定しているもの
 帽子は日光や雨を防ぐつばの広い大きなものを
 遠出には雨具の用意をお忘れなく

足幅や甲の高さ、足のアーチが合っているもの
 車手なら安くて汚れても平気
 水分の用意も肝心

日焼けやススキなどのすりキズに備えて長袖を携帯
 小物入れを付けて、両手を解放すると疲れません
 ・ソックスは吸湿性と伸縮性に富んだ厚手のものを