

わがまち「ひらかた」

ひらかた自慢大募集

みんなに伝えたい・知ってもらいたい「ひらかた自慢」を教えてください。
 素敵な風景、ほっこりしたエピソードなど、当たり前に見える日常にも「ひらかた自慢」があふれているかも。

この機会に身の回りの「ひらかた自慢」を探してみましよう。ご応募いただいたひらかた自慢を皆さんにご紹介させていただきます。
 ご応募いただいた方には粗品をプレゼントいたします。

例えばこんな手紙や写真をご応募ください。
 福祉委員がサロンへ熱心に誘ってくださったエピソードの手紙
 庭から見える枚方の街並みの写真 等
 ご応募いただきました写真などは返却できませんのでご了承ください

応募方法
 必要事項（住所・氏名・連絡先・ひらかた自慢）を記入。
 同封の上、郵送またはFAX・メールで応募下さい。

応募先
 〒573-1191 枚方市新町2-1-35
 枚方市社会福祉協議会 地域福祉課 ひらかた自慢係
 TEL:072-807-3448 FAX:072-845-1897
 Mail:tiiki@hirakata-shakyo.net

応募締切
2021/3/18

これ、できますか？

1 肩・背中のストレッチ



背中せなかに手をまわし、両手りょうてを組みます。肩こりかた予防よぼうに効果こうかがあります。

手が届かない人は無理むりをせずタオルたうるを使うつかうといいですよ。

2 足裏のストレッチ



椅子いすに浅く腰掛あさけた状態じょうたいで両手りょうてを片方かたほうの足あしの膝ひざの上に置き、足首あしぐびまで伸ばのびます。足裏あしうらの伸びのび、血流けつりゅうを良くよくします。

3 転倒予防運動



椅子いすに腰かこしけた状態じょうたいで片足かたあしを前まえに伸ばし、つま先つまさきで自分じぶんの名前なまえを書きかきます。足腰あしこしを強くつよくする運動うんどうです。

ひらがなができた人は漢字かんじにも挑戦ちょうせんしてみよう！