

毎日実践！フレイル予防！「健康長寿体操のご紹介」

高齢期に心身の機能が衰えた状態のことを「フレイル」と呼びます。進行すると介護が必要になる危険もあります。フレイル予防のため今よりも少し多く体を動かしましょう。ご自宅でも手軽にできる運動をご紹介します。

特集

暮らしの情報

イベント情報

まなびすと

子育てひろば

キラリ健康ナビ

図書室通信

第29回 足首を伸ばしましょう

①



②



③



【やり方】

- ① 足を腰幅くらいに開いて座ります。
- ② 息を吐きながら両足のつま先を3秒伸ばしましょう。
- ③ 息を吸いながらゆっくりつま先を戻しましょう。
- ④ ②と③を交互に20回くらい行ってみましょう。

【効果】 血流が良くなる。
むくみが解消される。
足が軽く感じられるようになり、動かしやすくなる。
【注意】 足がつりそうな時はつま先の伸ばし方を加減しましょう。
※運動不足時、散歩などの運動前におすすめです。
自宅で行う場合はテレビを見ながら実施してみましょう。



二次元コードから簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます

監修：菅原一子先生（健康運動指導士）

▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917

まなびすと

8/24
~28

2026年度文部科学大臣旗争奪 第47回全国高等学校ゴルフ選手権大会に出場

町内在住で、栄徳高校3年の上野日茉莉さんが、8月24日（月）～28日（金）に、栃木県宇都宮市のサンヒルズカントリークラブで開催されたゴルフの全国大会「2026年度文部科学大臣旗争奪第47回全国高等学校ゴルフ選手権大会」に出場しました。

6月に開催された「第47回全国高等学校ゴルフ選手権団体の部中部地区予選」において上位6チームに入り、全国大会の切符をつかみました。

全国大会前の8月20日（木）に役場を訪れ、「一番好きなクラブはウッド。耐えるゴルフで頑張りたい。」と、大会に向けた抱負を語ってくれました。

今後のさらなる活躍を期待しています！



▶問合せ 生涯学習課生涯学習グループ ☎28・0396

豊山俳句クラブ

青山克己 選

踏み出しの一步ためらふ炎暑かな 岡島 齋

七夕や古き織屋に糸車 坪井 径子

甜瓜まぐわ母の好みは黄金色 黒澤 裕子

むせかへる夏草を来る研ぎ師かな 高木 須磨子

炎昼や動くもの無き漁師町 杉浦 みどり

仏閣ひわだの松皮の屋根や夏の空 青山 とも子

涼やかに軒の風鈴浅葱色 山下 敬太

じつとある吾にもありし酷暑かな 坪井 昭子

いかづちや怯おびえる犬の背をなでる 谷崎 琴

屋顔や崩れしまの裏の木戸 青山 克己