

ギャラリー



今月の作品

- 右：たきぐち りょうた くん
- 中：ごとう せいや くん
- 左：あんど う りか ちゃん

このコーナーでは、町立図書館「らいぶらりい・メイト」投稿コーナーの絵などを紹介しています。

みんなの 広場

のびのびサークル図鑑

『のびのび ストレッチ教室』

- ☆活動開始 平成20年4月
 - ☆活動日 毎週火曜日
 - ☆活動時間 午前10時～正午
- 活動日等についてのお問い合わせは、鳩ヶ丘ののびのびプラザへ。☎296-1571

このコーナーでは、鳩山小学校内にある「鳩ヶ丘ののびのびプラザ」で活動するサークルをご紹介します。今月は、「のびのびストレッチ教室」です。代表のおかげの揚野 まさかず正和さんにお話を伺いました。



指導をする揚野さん（左奥）

―体操を始めるきっかけは。私は柔道や野球、ゴルフ、トライアスロン、ヨガなどを行ってきました。身体のためには色々な教室に通い、トレーナーなどと懇意になり、学んだ資産を定年を機に、学んだのお役立てばと考えました。

―教室では、どんな体操を。加齢に伴う筋力低下の防止や関節の可動域を広げ伸ばすことで、姿勢保持と体の安定性を確保します。チューブを使った筋力トレーニング、ストレッチ、自力整体や自強術などを中心に、抗重力筋や体幹・足腰を強化すること、転倒やけがの防止と日常生活に役立つものと考えています。

―今後の抱負をお願いします。教室の目的は、皆さんに体操を少しずつ覚えてもらい、ご自宅でも続けていただくことです。自分にあったものを見つけ体得してもらおうよう、色々な体操をご紹介します。

皆さんは「歳」の事を話題にしますが、体力年齢や心の年齢は、実年齢に関係ありません。せっかくの「場所」を町から提供してもらっているのですから、教室で思う存分体を動かし、心の青春を楽しんでいただきたいと思っています。その意味で、今後もこの教室が、皆さんの健康づくりの一助になれば幸いです。

カンガルールーム

内容 お散歩、折り紙制作、クッキング、伝承遊び、ごっこ遊び、水遊びなど

対象 0歳児（生後3か月から）、1歳児
開催日 3月13日・4月3日・10日
各水曜日
時間 午前10時～11時30分

コアラルーム

対象 2歳児、3歳児
開催日 3月12日・14日
4月2日・4日・9日
各火・木曜日
時間 午前10時～11時30分

ひばり

キッズルーム

わいわい遊びながら、情報交換で子育ての悩みを解消
ひばり子育て支援センター
TEL296-5694
FAX296-3331

伝言板

■宮城県人会(はぎの会) 会員募集

宮城県出身者の親睦と融和を目的に活動しています。

活動日時：年6回程度(総会、旅行、レクリエーション、イベントへの参加)

活動場所：活動内容によって異なります
年会費：1,000円(入会金なし) 問合せ：宮城県人会(はぎの会)会長 二階堂 照夫 ☎281-3178

■比企交響楽団 第10回定期演奏会

比企地域のクラシック音楽・管弦楽愛好家が集まり、東松山市を拠点に活動しているアマチュア・オーケストラ団体です。

日時：3月24日(日)午後2時～ 場所：東松山市民文化センター 指揮：尾花輝代允氏 演奏曲目：ブラームス/交響曲第1番、ベートーベン/ピアノ協奏曲第5番「皇帝」(ピアノ：佐藤丹玲氏)ほか 入場料：1,000円(当日券あり) 学生500円 問合せ：古田 ☎090-6135-8014

■東松山成恵フェニックス管弦楽団

第5回定期演奏会

世界の名曲を名演奏する春のコンサート
日時：3月24日(日)午後2時～ 場所：吉見町民会館 フレサよしみ 演奏曲目：チャイコフスキー/白鳥の湖、ヴェルディ/椿姫より 乾杯の歌ほか 入場料：一般2,000円 学生1,000円 中・高生500円 小学生以下無料 後援：鳩山町教育委員会ほか 申込・問合せ：埼玉成恵会病院内 東松山成恵フェニックス管弦楽団事務局 ☎0493-23-1221

このコーナーでは、皆さんがお知らせしたい情報(催し、教室、サークルの会員募集など)を掲載しています。

○募集します○

「みんなの広場」各コーナーへ掲載してみませんか。希望する方は下記まで郵便、FAX、Eメールまたは直接ご持参ください。
〒350-0392
鳩山町大字大豆戸184-16
鳩山町役場政策財政課広報広聴担当
TEL296-1212 FAX296-2594
Eメール webmaster@town.hatoyama.lg.jp

はとっ子タイム

4月から幼稚園♪
お友達と仲良く
たくさん
遊んでほしいな♪



林 大地くん

このコーナーでは、皆さんからの写真をお待ちしています。コメントもいっしょに送ってね。

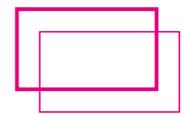
冬の入浴は 注意が必要

私のひとこと

Sさん

冷えた体をすぐに温めようと、いつもより熱いお湯を浴槽に張った。浴槽に入ってから少したって脈拍が次第に速くなり立ちくらみのように。浴室の天井がいつもと違うように見えた。とっさに浴槽の手すりにつかまり、事なきを得たが、もし、つかまり損ねたらと考えると、今でもぞっとする。

寒い季節は血圧が上昇し、熱い湯に入ると血圧はさらに上がる。そのため、心筋梗塞や脳卒中を誘発する危険があると、後日、主治医から注意された。逆に長湯によって血圧が低下し、立ちくらみを起こすこともあるそうだ。こういった入浴中の事故は冬季に多いそうだ。対策として、居室との温度差を埋めるため、脱衣所にはヒーターを置いて脱衣所と浴室の温度を上げること。熱い湯は避け、風呂に入る前に水分を取ることとのこと。冬の入浴は注意を。



このコーナーでは、皆さんからいただいた、ご意見などを掲載しています。

休日や夜間の子どもの急病時に
病院に連れて行こうか迷ったら・・・

『小児救急電話番号相談』を
利用しましょう。

- ◆NTTプッシュ回線をご利用の場合：『#8000』
- ◆IP電話、ひかり電話、ダイヤル回線をご利用の場合 ☎048-833-7911
- ◆相談時間：(月～土曜日)午後7時～翌朝7時、(日曜日、祝日、年末年始)午前9時～翌朝7時

3月の休日当番医

※診療時間 午前9時～午後5時

月 日	医療機関	診療科目	電話番号
3日(日)	野崎医院(小川町)	内科・外科・皮膚科	0493-72-0101
10日(日)	村山内科小児科クリニック(東松山市)	内科・小児科	0493-39-3483
17日(日)	シャローム鋤柄医院(東松山市)	内科・外科	0493-25-2979
20日(祝)	小林内科医院(小川町)	内科	0493-81-3902
24日(日)	渡辺産婦人科(嵐山町)	産婦人科・内科・小児科・皮膚科	0493-62-5885
31日(日)	武蔵嵐山病院(嵐山町)	内科	0493-62-7282