

## 回覧

# すこやかだより



## 平成28年度「レクリエーション大会」は大爆笑して終了！！

6月22日（水）に日出町保健福祉センターにて、大雨の中、「レクリエーション大会」が開催されました。長時間同じ姿勢でいると足の血液の流れが悪くなって血の塊ができてしまうとされるエコノミークラス症候群予防に役立つストレッチを教えていただき、その後は、「じゃんけん列車」「指キャッチ」「ボール回し」「牛乳パックタワー」「爆弾ゲーム」のレクリエーションをしました。みんなで大爆笑したり、悲鳴が聞こえたりととてもにぎやかな夜となりました。



ストレッチ

血流をよくするために、ふくらはぎのマッサージや、足首を動かすようにすると良いって！

指キャッチ



「キャッチ」の合図で指を掴まれないように抜き、相手の指を掴むはすが、「キャット」にだまされた～！

私の番がきませんように・・・



タワーが倒れないようにソーッとおいて・・・

牛乳パックタワー



ボール回し

みんなでリズムを合わせないと、ボールが回らないよ！ボールを掴む指の力もけっこういるよ！！



爆弾ゲーム

急いで、箱を回して風船を守って！！

急いで、棒を回して風船を叩いて！！

頭や指先を使って、レクリエーションを楽しみました。でも一番使ったのは、  
腹筋かも・・・笑いすぎで(´▽`)

## おしらせ

## 講演会の開催

演 題 : 被災体験から学ぶ役に立つ防災方法（仮）

講 師 : NP0 法人大分県防災活動支援センター

事務局長 清松 幸生 氏

日 時 : 平成28年8月10日（水）19:30～20:30（予定）

場 所 : 日出町保健福祉センター 研修室

申 込 : 8月3日（水）までに各区の健康づくり推進員まで

参加料 : 無料

災害はいつ何時、誰にどのようにおきるかわかりません。災害に遭遇したときのために、防災方法を知り、普段から備えをしておくことはとても大きな意味があります。「備えあれば憂いなし」です。多くの方に、ご参加いただけたら幸いです。

ご参加ください



（講演会のお申込先）

- ・各区の健康づくり推進員または、
- ・藤原地区健康づくり推進協議会事務局まで  
【日出町健康増進課長寿健康係内 ☎73-3130】

