

秋の野に 咲きたる花を 指折り
おゆびお

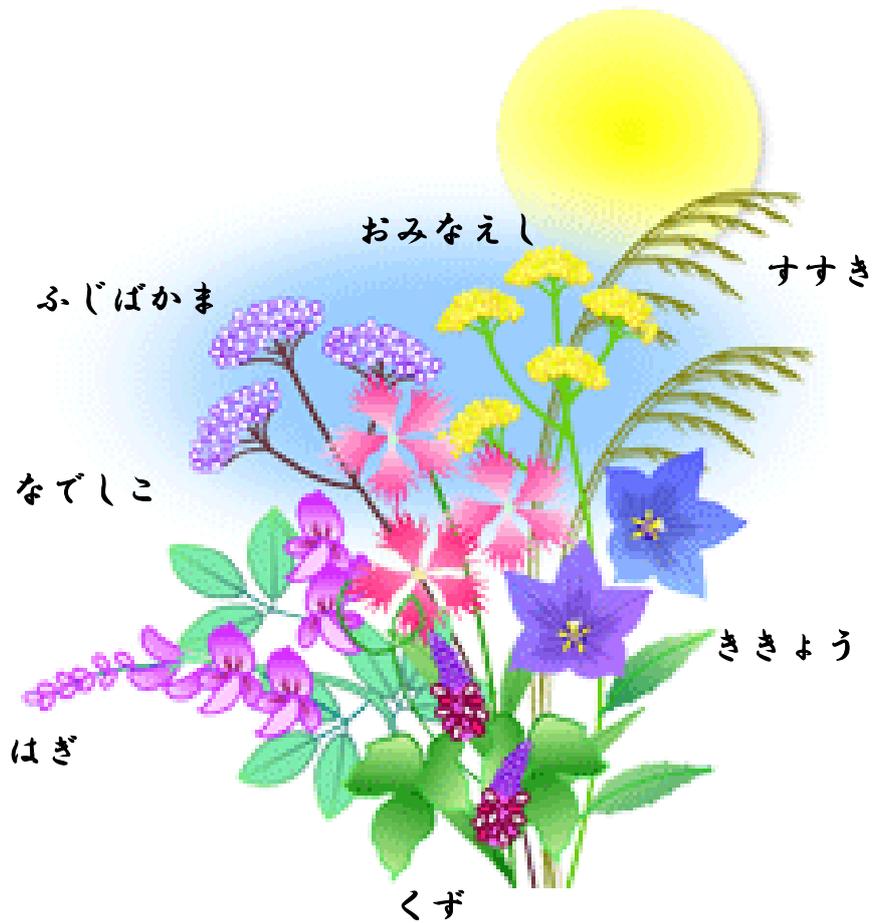
かき数ふれば七種の花
ななくさ

萩の花 尾花 葛花 撫子の花
はぎ おばな くずはな なでしこ

女郎花 また藤袴 朝顔の花
おみなえし ふじばかま あさがお

山上憶良

秋の七草は 万葉集に収められている奈良時代の歌人 山上憶良が詠んだ2首の歌が始まり。
花は萩、尾花（すすき）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗（ききょう）の7種類です。



ふれあいサロン便り

「生活の中で筋力アップを！」

皆様お元気ですか？

長引くコロナの影響で足腰が弱ってはいませんか？

日常生活の中で、効率的に筋力アップ！

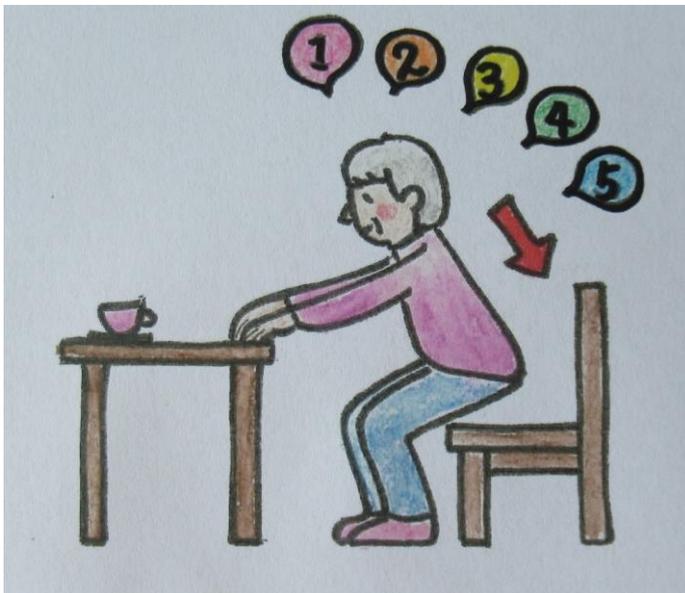
コツは” ゆっくり ” 行うこと。



<いす座り>

5秒かけて、椅子にゆっくり座ります。
座面にお尻がつくまで、太ももの筋肉の力を抜かないようにすると、より効果的です。

※椅子は固定しましょう。



<階段下り>

太ももの前側の筋肉が固くなるように力を入れて、1段1秒くらいの速さで階段を下ります。

※手すりや杖を使って♡



<裏面もご覧ください>

皆さん、秋の七草はご存じですか？

暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じてきました。

9月21日は中秋の名月。花を飾りお月見などいかがですか。