

# わがやの にんきもの

このコーナーでは、市内在住の1～3歳までのお子さんの写真に、ご家族のコメントをつけて紹介しています。誕生日など、思い出の1ページとしていかがですか？  
ご希望の方は、【秘書課・シティプロモーション係 ☎43-2112】までご連絡ください。



あおしま がい  
**大島 凱**ちゃん  
ニコニコ笑顔！



かりへ ああい  
**荻部 蒼空**ちゃん

いつもニコニコ笑いかけてくれる蒼空くんは家族のアイドルです。パパが大好きなので同じヘルメットを被ってとてもご満悦。健康で大きく育ってね。



ぬまた ようしん  
**沼田 陽心**ちゃん

大好きな家族と大好きなお祭りへ!! 元気いっぱい笑顔いっぱいでおどろかせたね。太鼓や掛け声に合わせて上手に手拍子が出来ました！これからもっともっと楽しい思い出作ろうね！

## 大和保育園 だいわ水族館



『暑い夏を皆で涼しく!!』と『だいわ水族館』を作りました。大きな虹色の魚には、子ども達の将来の夢をのせ、キラキラのうろこには、グループ制作によりちぎり絵を行いました。子ども達で配色やちぎる大きさ等、細かいところまで話し合って制作しました。一人ひとりの個性がひかる共同作品が完成しました。虹色の魚のようにずっと仲良しのお友達でいてね。



はら組の皆さん

「一緒に成長」  
8年ほど前から下妻に住んでいますが、自然豊かで住みやすく、子育てに優しい地域だなと感じています。我が家には小学四年生と年長の息子がいます。子どもたちも学校や保育園が楽しいようで、伸び伸びと毎日過ごしています。約1年前から長男、次男ともに柔道を習い始めました。初めての習い事で戸惑いもあった中、道場の先生方や子どもたち、保護者の方々、みなさんとても温かく、良い環境で日々稽古をさせていただけです。

## わたしから あなたへ さわやか リレー vol.211

前回登場の中田阿佑美さんからの紹介



ひろはら なつみ  
**廣原 夏実**さん(高道祖)

心から感謝しています。最近では他の道場の子たちとの稽古も頻繁にあり、子どもたちはもちろん、主人も私自身もとても良い刺激を受けています。大会に出ることも増えてきました。まだまだ良い結果は残せませんが、勝ち負けにこだわらず、少しずつ心身ともに成長してくれたいなと思います。これからも2人を温かく見守っていき、私自身も2人と一緒に成長していけたらと思います。

## 市民文芸

- |   |  |
|---|--|
| <p><b>俳句</b></p> <p>昼顔や鎌の動きの鈍るなり<br/>虹の輪をくぐればアリスの国に入る</p> <p>木村まり子(加養)<br/>沼尻 俊子(下妻丁)</p> | <p><b>短歌</b></p> <p>テレビテレビ奪三振とホームラン<br/>絶好調の翔平一色<br/>寺々をめぐり石碑を仰ぎつつ<br/>戦乱の世を思ひウクライナ思ふ<br/>手榴弾三発配らるも生き抜ける<br/>帰還兵たりし叔父の手記読む</p> <p>神郡 亜佐(高道祖)<br/>関 千代子(下妻乙)<br/>中久喜 和(下妻乙)</p> |
|---|--|

## 夏のむくみ解消法

冷房で体が冷え、血流やリンパの流れが悪くなるのがむくみの主な原因です。ふくらはぎ運動とすね運動で夏のむくみを解消しましょう。

【ふくらはぎ運動】  
かかとの上げ下げ  
10～30回



【すね運動】  
つま先の上げ下げ  
10～30回



どちらの運動も椅子に座ってもできます

有料広告欄

有料広告欄