

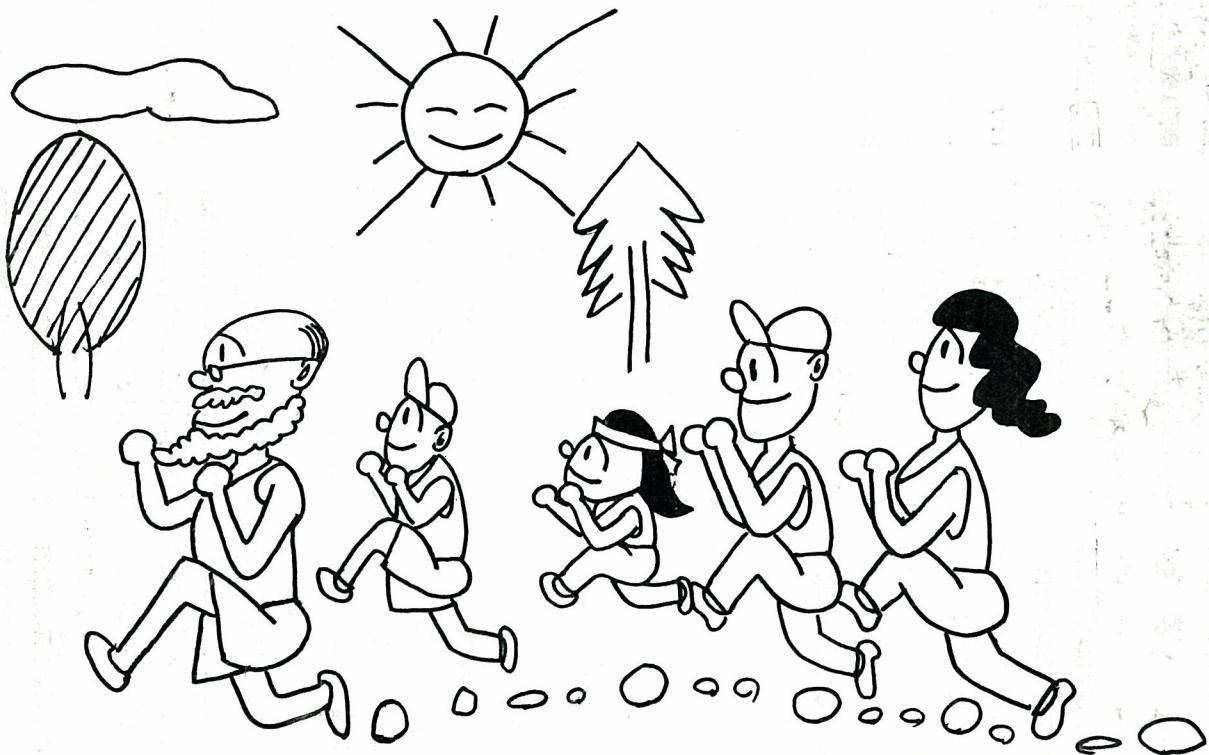
広報 しんち

9月1日現在
1.899世帯
男 4,151人
女 4,350人
合計 8,501人

43号

49/10

みんなそろって体力づくり



体力づくり

マイカー所有者が年々ふえてきており、それに伴って運動不足の人が増加してきています。

そこで朝夕、体操をするとか職場が近い人は出勤時間を早めて歩いてみるなど心がければ、ある程度運動不足は解消できます。お子さんの服装もできるだけ薄着にさせて戸外の気温に対する抵抗力をつけさせてください。

弱いからといって、過保護になりやすいお母さんは、お子さんをますます弱くしてしまいます。

休日に、車で遠くへお出かけの家庭でも、ある場所についたら自分の足で自然の中を歩くことをランのなかに入れておきたいものです。

一家そろってサイクリングはいかがでしょうか。

車の通らない静かな裏道は、意外にお子さんのほうが知っています。車でいけないところを行く、思いがけない楽しさが味わえるというわけです。

