

かみごおり太鼓まつり

「かみごおり太鼓まつり」が19日、中央公民館大ホールで盛大に開催されました。

町内の太鼓グループが集まって演奏会を開催するのは初めてのことで、会場には朝早くから開演を待つ人がつめかけ、約500人の観客が会場を埋めつくしました。

高田台の高田陽光保育園の4～5歳児が演奏する「陽光太鼓」で幕をあげ、高田連合自治会が中心となった「平家太鼓」、赤松小学校の4～6年生の「白旗子ども樽太鼓」の演奏、さらに「円心太鼓」と続き、会場には和太鼓の響きと見事なパチさばきに惜しみない大きな拍手がいつまでも続きました。



フィナーレでは全グループが出演。客席で太鼓が打ち鳴らされ、観客も一体となって太鼓の魅力を満喫しました。



△陽光太鼓



◁白旗子ども樽太鼓



▷平家太鼓



▽円心太鼓

楽しい“いきいき体操”



片足を抱えて胸に引きつけます。頭を起し膝に近づけます。



両足を抱えます。顎を引いて頭を起します。



背中を丸めるようにおへそをのぞきます。膝を立てておく方が腰への負担が少なくて済みます。



上体を反らせて天井を見るようにします。



踵をしっかりつけてお尻を上げます。お尻が沈む人は背筋が弱くなっています。



肘を曲げずゆっくりお尻を引き踵につけるようにします。

- ◎腰痛予防のポイント
- 腰痛は、まさに人間の宿命といってもよいかもしれません。
- 重い上半身を支えるため、筋肉が一生懸命がんばって背骨の柱を支えています。腰に無理が積み重なりますと、背骨の柱にガタがきますし、支えている筋肉もくたびれてしまいます。
- ① 適度な運動とよい姿勢
② コルセットよりもさらに
③ 激しく痛む時は安静が一番
④ ぬるめのお風呂にゆっくり
⑤ 硬めのベッドか敷布団一枚
⑥ 太りすぎの人はやせよう
⑦ 蛋白質とカルシウムを
⑧ 痛みをとるにはラジオ体操が最適
⑨ 腰痛体操で筋肉を鍛える
⑩ まず正しい診断を!!
- 保健婦メモ 59
- 腰痛は二本足で立っている人間の宿命のようなもの!!