



いずみ

和泉地区住民の動き H31.2.1 現在 (前月比)

人口: 480人 (-2) 男: 238人 (-1) 女: 242人 (-1)

世帯数: 228世帯 (±0)

発行日
平成31年2月27日
第145号
発行者
大野市朝日第17号5番地
和泉公民館
電話 0779-78-2110
FAX 0779-78-2840
メールアドレス
izumi-k@city.fukui-ono.lg.jp

大野市教育理念 明倫の心を重んじ 育てよう 大野人

市民総合体育大会 スキー競技会



2月3日(日) DAINOU スポーツランドと九頭竜スキー場でスキー競技が開催されました。開会式では村松徹郎君が元気よく選手宣誓を行いました。地区対抗では5位という結果でしたが個人成績をみますと昨年に引き続き好成績を収められました。

選手の皆さん、役員の皆さん本当にご苦労さまでした。

◆3位までに入賞された方 (敬称略)

○クロスカントリー

- 《学童女子4年以下》2位 巢守 志織
- 《学童男子4年以下》優勝 村松 徹郎
- 《学童男子5年》優勝 村松 吉郎

○ジャイアントスラローム

- 《学童男女1・2年》優勝 山崎 一嬉
- 《学童女子3・4年》優勝 長谷川まりあ
- 《一般男子A》2位 池田 湊
- 《一般男子C》優勝 三嶋 憲雄
- 《一般男子D》2位 谷 弘典
- 《一般女子A》2位 池田 いずみ
- 《一般女子B》2位 谷 喜美江

【成績】◆地区対抗 5位
◆男子の部 4位 ◆女子の部 4位



3月行事予定



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	緑のふるさと協力隊 活動報告会 19:00 (ふれあい会館)		栃の実灰汁ぬき 19:00 健康プラスデー より処		健康教室 13:30 スポーツ吹矢(老人クラブ) 地区婦人会総会	
10	11	12	13	14	15	16
		和泉中学校卒業式 9:00 春の草木染め 19:00	栃の実灰汁ぬき 19:00 お出かけほっとサロン より処		健康教室 13:30 スポーツ吹矢(老人クラブ)	
17	18	19	20	21	22	23
	ヨガ教室 19:00	区長会 19:00	より処	春分の日	スクラッチング絵画教室 (和泉児童クラブ) 13:00	
24 31	25	26	27	28	29	30
	むかし遊び教室 19:00	和泉保育園卒園式 9:30	より処			

和泉診療所だより

休診のお知らせ

内科: 毎週水曜日、
12日(火) 午前中

○『自律神経を整えよう』

もうじき春ですね。季節の変わり目は体調を崩しやすく、またこの時期は花粉による頭痛やだるさなどに悩まされる事が増え、そういった体調の変化は運動不足や睡眠不足を招き、悪循環に陥ることもしばしば。新しい季節を気持ちよく迎えるためにも、今回は体を整える簡単な体操をお話します。

- ①脚抱えストレッチ 床に寝そべるか、椅子に腰かけ、片脚をお腹に近づけるように抱えましょう。
- ②股わりストレッチ 椅子に腰かけ、脚を開き、お辞儀をしましょう。
- ③上体ひねりストレッチ 両手を上げ、そのまま体をひねりましょう。



これらの体操は息を吐きながら行くと、筋肉の緊張が取れ、血流が良くなり、自律神経の働きが整いやすくなります。気持ちよく、痛みの出ない程度で行う事がポイントです。その他、有酸素運動や腹式呼吸も効果的です。健康を保ち、元気よくお過ごし下さい。(宮崎整形外科医院 田島大)



※ 受診の際には、保険証をお持ちください。 和泉診療所 TEL 78-2650



国旗を掲げましょう!

3月21日 春分の日 『自然をたたえ、生物をいつくしむ日』です。

