**二葉一丁目町会　武中省三さん**

二葉一丁目町会の武中省三と申します。

ある日、振り向いた時、首が回らなくて体ごと向きを変えた事がありました。若い時に比べ、格段にカラダが硬くなり柔軟性が無いと感じました。運動不足もあると思います。

体が硬くて動きが制限され、ケガをしかねないと思い、始めたのがストレッチです。胸、背中、肩、股関節、腰、両足のもも、ふくらはぎなどの部位を、フロ上がりや運動後など、体が温かい時にそれぞれ10秒以上伸ばします。これを1日3～4回行います。

実施してまだ4週間くらいですので、効果はまだ感じられませんが、ずっと健康で町会活動などに支障のないようにと、効果が出るまで継続していこうと頑張っています。

町会では、現在は防犯部長として、日々、町会有志の皆さんに助けていただきながら、歳末の防犯、防火パトロールなどの活動を楽しく行っています。皆さんには感謝です。

これからも宜しくお願いいたします。

**次回は、豊町五丁目町会にバトンタッチ**

**―支え愛の輪を感じてみませんか― 『よりみち』のご紹介**

紫陽花が色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。皆さま、お変わりはございませんでしょうか。支え愛・ほっとステーションでは、『よりみち』と呼ばれる地域の憩い・交流の場を運営しています。

荏原第五地区では、現在2ヶ所の『よりみち』があります。1ヶ所目のよりみち『ホットふたば』は、宅配クック123（二葉2-14-8）の事務所をお借りして、毎月第1・第3金曜日（祝日休み）に開催。2ヶ所目のよりみち『ホットゆたか』は、ゆたかシルバーセンター（豊町3-2-15）で、毎月第2・第4金曜日（祝日休み）に行なっています。どちらの『よりみち』も14時～15時の開催で参加費は無料。どなたでも気軽にお立ち寄りいただけます。

『よりみち』では、参加者が思い思いに楽しかったことや困ったことを話せる場となっています。ぜひ『よりみち』で、支え愛の輪を感じてみませんか。男性の方も昔話やご自身の趣味の話などして楽しんでいます☺

皆さまのご参加をお待ちしています！