

夏の風物詩

～7月25日
・26日～

多古祇園祭



編集後記

★9月1日は防災の日です。防災意識を再確認するため災害の認識を深め、防災に対する心構えを持ち、災害に備えておきましょう★先日、久賀小学校で総合的な防災訓練が実施されました。真剣な表情で訓練に臨んでいた皆さんは、一通りの訓練を終え木陰で一休み★この日はかなりの猛暑日で、11時ころから気温は急上昇。ところが子どもたちは暑さなんてなんのその。地震体験車に何度も乗り大はしゃぎ★閉会式で校長先生は「災害時に大切なのは自分の身を守る『自助』と互いに力を合わせ助け合う『共助』です」と話しました。これまでに起きた災害から得た教訓を活かしていきましょう。

★今回表紙で紹介した「ラジオ体操」が今ひそかなブームになっているそうです★ラジオ体操第一は約3分間で、13の動きが含まれ、それぞれに肩こり、腰痛、便秘改善、脂肪燃焼、美脚など…驚きの効果があるそうです。まさに究極のエクササイズ★取材時、ラジオ体操前は、私と同じように眠そうな顔をしていた子どもたちも、体操後はさわやかな顔に。私も3分間力メラを持って動き回っていたので目が覚め、良い一日をスタートできました。早起きとラジオ体操で「三文以上の徳」になると思います。皆さんもはじめてみてはいかがでしょうか。