

きまぐれ新聞 デジタル版

第 137 号 令和 8 年 春号

発行人株式会社三友アンブレラ 損害保険・生命保険 代理店

〒812-0008 福岡市博多区東光 2-3-22 ☎092-431-8341 fax092-431-8343

当社の営業時間 月曜日～金曜日 9:00～18:00

土・日・祝日はお休みです

ゴールデンウィークはカレンダー通りの営業です！



みんな家族の宝物

同居猫のご飯も
食べちゃう食いしん坊
のももちゃんです。❤️

オッドアイのレック
スちゃんです❤�



寒かった季節もやっとおしまい。お出かけ
したくなる季節になってきました🌸
ハイキングやキャンプ、お散歩どれも足腰
が元気でないと億劫になりますよね。
そこで今回は簡単ストレッチで楽しくお出
かけ♪毎日簡単に続けられるストレッチを
ご紹介します。

Let 'Try!❤️

①ひじ掛けのある椅子に座った
状態で、両足をあげて、足首の
上下運動を1日10回を
2セット程度。これだけでも
スネの筋肉、前脛骨筋肉
(ゼンケイコッキン)
が鍛えられてつまづき防止に👍



②毎日のお出かけの際の
歩き方のコツとして、
つま先からではなく、踵から
踵⇒足裏⇒親指の順に
体重を乗せるイメージで
少し意識して歩いてみま。
せんか？つまづき防止に👍

