



発行 新川中原住民協議会 企画・編集 住民協議会広報 コミュニティセンター 三鷹市新川 1-11-1 TEL 0422 (49) 6568~9 http://www1.parkcity.ne.jp/sncc/ 印刷 仲田印刷

2015年乙羊

(きのとひつじ)



金沢動物園 広報部撮影



新年のごあいさつ

暮らしの質の充実をめざして

新川中原住民協議会
会長 田山 光興

新年明けましておめでとう
ございます。

昨年中は、新川中原住民協
議会に特段のご理解とご協力
をいただき、心よりお礼申し
上げます。

この一年、嬉しかったこと、
楽しかったこと、感動したこ
と、困ったことなど、たくさ
んありました。そのいくつか
をご紹介します。これからの住
民協議会の課題や方向につい
て考えてみます。

まずは、住協三大事業のコ
ミュニティまつり、盆踊り大
会、コミュニティ運動会。来

賓を含めともかく来場者が多
く、新中住民の祭り好き、踊
り好き、スポーツ好きには、
驚き、呆れるばかりでした。
進行・片付けも手慣れたもの
で、盆踊りでは放送機器の故
障にも手早く対処して事なき
を得たり、雨を予想して早め
にテント等をセンターに運び
込んだり、その的確な判断と
行動力に目を見張りました。

このような新川中原の協力
体制や信頼関係は、長い歴史
をもつ町会・自治会活動と新
川中原住民協議会のたゆまざ
る活動の結果です。もちろん、
自主防災組織の災対連や学校
と地域を結ぶコミュニティ・
スクール委員会、地域福祉を
推進するケアネット・しんな
かの活動が地域に根を張って
きた結果でもあります。

新川中原住民協議会は、地
域の人の輪(和) ネットワー
クを生かした活動をしていま
すが、これからは地域の暮ら
しを充実することにさらに力
を注ぎます。

九月、体育部所管の新中少
年野球大会がありました。優
勝は住区のチームではなく、
井の頭フェニックスでした

羊は用途の広い家畜で、毛用、肉用、
毛皮用、乳用など、衣食両面で利用さ
れていることで、これを活用する国は
世界にまたがっている。
今でもジンギスカン料理として肉の
利用も盛んであるが、日本人が羊を知っ
た時はもっぱら毛を取る家畜であった。

羊のつく諺

愚かなる羊は豺狼にその身を
談ず

敵も味方も判断つかない人
をいう。
多岐亡羊

学問の道が多方面にわかれ
ているため、真理をとらえに
くくなること。
羊を亡いて牢を補う

過ちを犯してから悔いを改
めること。失敗した後で改め
ることのたとえ。
羊をして狼に将たら使む

無能な人材を優秀な集団の
長とするこのおろかさや笑
つたもの。
羊に虎の皮を着せよう

表向きをこっそり立派に飾
ざりたてているおろかさや笑
つたもの。
亡羊の嘆

逃げた羊を追うのに、岐路
が多くその行方を失ってなげ
く。また、方法に逆って思案
に暮れること。
羊頭を懸けて狗肉を売る

良い品を看板にだしておい
て悪い品を売る。見せかけや
ふれこみと実際が伴わない。
羊の群れの中をらくだが走る
ずばぬけて優れているこ
と。

休館日のお知らせ

新年は4日(日)より開館
1月6日は5時閉館
1月 5日(月) 12日(月) 13日(火) 19日(月) 26日(月)
2月 2日(月) 9日(月) 11日(水) 16日(月) 23日(月)

紫草短歌会

新春の苑に響交う「風神」は空駆けめぐり森に訝す
冬晴れの神宮の森の上空を飛行船とぶ白く光りて
いつの日か御嶽山に登らむとの思ひは失せぬ噴火の報に
車内にて幼児われにほほ笑みぬ笑みを返せばまたほほ笑みぬ
百人一首詠み手はいつも父なりき今もきこゆるなめらかなる声
父母に別れを告げる青年の 一途な思ひ知覧にて読む

葉牡丹俳句会

初詣励ましあつて老夫婦
暫くは丹の橋の上寒の鯉
青い眼の二礼二拍子初詣
香煙の賑わいわけて初詣
茶の師匠遠く越したり石路の花
筆なぞる古今和歌集お正月
真つ新たな足袋の小鉤や初明り
白障子耳のみ動く猫の影
古希になれば古希の愚かさ今朝の春

鈴木 新一郎
鎌田 和子
大町 千枝
篠崎 ます
清水 雪
高橋 哲子
鈴木 りえ
上村 百々子
上田 時生
鈴木 新一郎
飯田 恵美子
石島 せん子
小野 静江
高橋 哲子
平松 美智子
浅川 澄子
田山 光起
飯田 恵美子
石島 せん子
小野 静江
高橋 哲子
平松 美智子
孫の描く 鬼太郎どれも二頭身
年賀状 あけおめメール 今LINE
蜜柑むく 孫の手をみて なお美味い
同窓会 昔親友 今だあれ
三世代 同じ生まれの羊どし



川柳

将来の夢

水口 士

ぼくの将来の夢はみんなに安心されるパイロットになることです。大きくなったら、色々な資格を取らなくてはなりません。算数、国語、英語などの勉強を人の倍以上はなくてはなりません。今、ぼくは家に帰っても、すすんで勉強して、夢に向かってがんばっています。

さらにパイロットになるためには、体力も必要です。なぜなら、長時間飛行するからです。習い事の野球をがんばっています。

パイロットになるために集中して勉強に取り組みます。夢に向かってがんばります。



獣医になる夢

宮崎 理子

私の夢は、獣医になることです。獣医は、動物の命を預かる大切な仕事です。

世の中には苦しみに耐えながら生きている数多くの動物達があります。そんな動物達を私は救ってあげたいのです。

そして、治すだけではなく人間の都合で捨てられ、心に大きな傷を負った動物に心をひらいてもらうカウンセリングもしたいと思っています。

最近、動物が捨てられるという事件が多発し、そのようなニュースを耳にする度、悲しく思います。この世の中の動物を二匹でも多く助けることが私の願いであり夢です。



この一年を大切に

平野 陽菜

二〇一五年は未年です。わたしは、その一年を大切に過ごしたいと思っています。そしてその一年を大切に過ごすための目標があります。

それは、『二期一会』の気持ちで過ごすことです。意味は「一生に一度しかない出会い」です。新しく入ってくる一年生も新しい友達になれるようにこの一年をがんばります。

そして、一期一会の気持ちで小学校生活最後の一年を大切に過ごし、今までの友達も新しい友達も一期一会の気持ちで大切にします。私は未年の始まりを新たな気持ちでスタートしこの一年を大切に送りたいと思います。

今年の、夢・抱負・期待を書いてもらいました

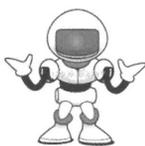
ロボット製作

八島 尚矢

ぼくの将来の夢は、ロボットを作ることです。

きっかけは、テレビで、ロボットを見たからです。もう少し科学を進歩させて人間の動きに近づくロボットが作れるのではないかと思います、それを自分自身で作りたいと思っただけです。

体が不自由な人や目が見えない人、声を出せない人などの思っていることや、やってほしいことなどを手助けする役割ができるロボットを作りたいと思います。もう一人の元気な自分がいるように思えるロボットを作りたいです。



仕事も家庭も

村山 晶子

新年あけましておめでとうございます。

昨年は私事で仕事を辞めてしまいました。

私は介護の仕事をしていましたが、年齢が年齢なので体力的にも精神的にも難しくなってきました。けれど私はこの仕事が好きなので、続けていきたいと思っています。

『未』の特徴として、羊は群れをなして行動するため、家族の安泰や平和をもたらす縁起物とされているそうです。この仕事をしていると、家庭に気がまわらなくなってしまう。仕事では高齢者が、そして家族がいつも笑って幸せでいられるよう、仕事も家庭も支えていけるように努力していきたい。心います。

年頭の私の想い

宮下 友子

明けましておめでとうございませう。

何回目の年女かしら？ 地域とのふれあいは（自主グループ）ヨーガが始まりました。20年以上続けています。

いろいろな出会いがありました。大好きな土づくり、草花を育て、手入れする、友達との出会い、個人では行けない工場見学やウォーキンググループとの出会い、更に自主グループでつくる楽しさにも出会い、現在も進行しています。更年期や70歳の心身の曲がり角をのりこえることが出来たのはこうした地域と友達のおかげと感謝しています。ヨーガは一生の友として続けていきたい!!



2015年の抱負は3つある

渡辺 幸子

①子供と地域の催し、例えば運動会や親子料理教室等に参加すること。子供には、様々な年代の方と触れ合うことで視野を広げ、地域の中で育つてくれたらと思う。

②フリー講師業の幅を広げる。育児とのバランスも掴めてきたので、今年は今までより積極的に活動し、知りたいたいと思う人へ情報を届けたいと思う。

③ジョギングの復活。出産育児で休んでいたが、仙川沿いが走りやすいとのこと、再開して、爽快感を味わいたい。2015年も育児が第一なのは変わらないが、仕事と趣味も楽しめたらと期待している。

充実・発展の年に



鷹南学園副学園長 内藤 和巳



今年度取り組んできた鷹南学園（中原小、東台小、第五中）の学園研究は、昨年10月末に行われた研究発表会でお示した通り一定の成果を上げています。

教員側には学習課題を明確にし、授業展開をわかりやすく板書に示し、子供に思考時間を確保する授業の実施が浸透してきました。子供の側には望ましい授業態度が身に付き、自分の考えをノートに表現し、それを伝えあう力がついてきました。「鷹南スタンダード」等で学習の仕方や生活態度を小・中一一体となって組織的に指導してきた成果です。

課題は、より思考力・表現力を育てるため、考えを深める視点を明確にした授業実践を繰り返していくことが求められます。今年は、これらの成果と課題を踏まえて一層授業を充実させていきます。研究以外の取り組みも実を結びつつあります。例えば相互乗り入れ授業です。つい先〇六年算数「柱体の体積」

家族葬専門葬儀社
のもと祭典
17.8万円(税別)からのお葬式
無料にて事前相談も受付しております
☎0422-57-7876
(24時間 365日受付)
三鷹市牟礼 2-9-8-201
http://www.nomotosaiten.com

三鷹新川
えま歯科
クリニック
☎0422-72-7224
www.ema-dental.com

東和書道教室
【生徒募集】
土曜教室・・・新川団地中央集会場
午後3時～午後9時
水曜教室・・・新川団地19号棟集会場
午後3時～午後9時
6時～9時は成人の部
入会金・・・ふれあい持参の方は免除
東和書道教室ホームページをご覧ください
お問合せ:0422-46-7259(午後1時以降)
三鷹市新川5-6-5-705 荻部 稔庵

本を出版しました
●倉田周平著
近代芸文社発売
『きりぎりず』(1000円)
(女性記者奮戦記)
『まぼろしのゲスト』
(1200円)
*「ふれあい」新年号
で紹介されました。
●御注文の方には郵送
・配達も致します。
☎& FAX 0422(45)7441
(渡辺)

の授業のことです。乗り入れた中学の教員が終末五分に、中学では錐体の体積を習うことを話し、学習のつながりを指導しました。小学生は興味津々、関心や意欲が高まりました。その他兄弟学年交流もすつかり定着し、中学生は誇りをもって、小学生は中学への期待感を高めながら取り組んでいます。小・中一貫校ならではの効果が浸透してきていることを実感します。
今年はこちらの成果と課題を踏まえ、本学園のさらなる充実と発展を目指します。

各種ガス器具
プロパンガス } 用・風呂釜・湯沸器 他
都市ガス }
各種家電製品
ビデオ・カラーTV・冷蔵庫・エアコン 他
プロパンガス・都市ガス併用配管工事
アサヒ物産株式会社
☎0422-48-2611

藏乃家蕎麦店
☎0422-43-1111

海老沢米店
☎0422-43-1111

大竹造園
植木手入・庭園工事
☎0422-43-1111

つるや酒店
和洋酒・食料品
☎0422-43-1111

靴・スポーツ用品の店
カインド
☎0422-46-2844
小中学校上履体育着販売店
(司レストラン前)

お茶の山形園
日本茶・卸売・小売
三鷹市中原二丁目十九
☎0422-43-1111
お届けします

1～3月の行事のご案内……新川中原コミュニティセンターへどうぞ!

行事名	内容	日時	対象	募集人員	申込方法	費用・持参する物等
文化部会	美術見学会 宇宙ミュージアム TENQ (テンキュー) 東京ドームシティ	3月6日(金) 三鷹駅 午前9時50分集合	一般	20人	1月6日(火)より センター窓口へ	入館料1,000円 交通費、昼食代 自費
厚生部会	新中いきいき大学 健康講座 「健康に役立つ食生活」	2月22日(日) 午後1時30分～	一般	50人	1月22日(木)より センター窓口へ	無料
	ひなまつりの集いと おはなし会	3月1日(日) 午前10時～飾りづくり 午前11時30分～おはなし会	幼児 小学校低学年	30人	2月15日(日)より センター窓口へ	無料 軽食あり
環境部会	地域美化運動 あおやぎ公園を利用している団体との交流会	2月22日(日) 午後1時30分～3時	あおやぎ公園を利用している方	—	センター窓口へ	なし
防災防犯部会	防災施設見学会 北区防災センターにて 体験・見学・他	1月21日(水) 午前8時30分集合、出発	一般	10人程度	1月6日(火)より 会費2,000円を添えて センター窓口へ先着順	
健康づくり推進委員会	健康づくり料理教室 「親子料理教室①」 保護者のみ参加の講習会 ・食育についての講話 ・調理実習	1月15日(木)受付10時15分～ 午前10時30分 ～午後1時30分	保護者の方	20人	三鷹市総合保健 センターへ 0422-46-3254 受付：12月22日 ～1月7日	1回目食材費500円 持物 エプロン、三角布 手拭タオル、ふきん、台ふきん
	健康づくり料理教室 「親子料理教室②」 親子参加の料理教室 ・「早寝、早起き、朝ごはん」のエプロンシアター ・調理実習	1月17日(土)受付10時15分～ 午前10時30分 ～午後1時30分	親子	12組 (24人) 保育有 先着8人		2回目食材費無料 持物 エプロン、三角布 手拭タオル、ふきん、台ふ
	保健栄養相談 (月例健康相談)	一般保健相談、血圧測定、栄養相談 【市健康推進課協力】	1月15日(木)・2月5日(木) 午後1時30分～3時	一般	自由	当日おいで下さい

フリーマーケット

2015年 1月25日(日) 会場 センター体育館
出店 20区画1店2区画まで
午前10時30分～12時 参加資格 高校生以上

申込受付：1月4日(日)からセンター窓口で

参加費：1区画あたり 500円
出店できないもの
タバコ、医薬品、ペット、生鮮食品等

問合せ センター窓口
(厚生部会)
☎ 49-6568

ケアネット・しんなか
しんなかサロン

日にち 1月22日(木)
2月26日(木)

時間 午後1時30分～3時30分
場所 コミュニティセンター2階会議室
みなさんのお越しをおまちしております

地域ケアネット・しんなか

新川中原地域の皆様
新春のお慶び申し上げます。
旧年中のご縁に感謝して
います。本年もたくさんのお
会いに恵まれますように地域
の皆様と繋がっていきたく
と考えております。

《ケアネットしんなか》は
「地域で見守られていく安心
感を持つ街」でありたいと、
地域での「声かけ」を提案し
ていきます。「おはようござ
います」「こんにちは」「お帰
りなさい」「ありがとう」道
端で自然に挨拶しあえる街を
目指しましょう。

又、人と繋がって話せる居
場所「しんなかサロン」を毎
月第四木曜日の午後後に開い
ています。皆さん、気軽に立ち
寄って下さい。お待ちしております。

お雑煮

お正月に欠かせない、一年
に一度は必ず食べるお雑煮の
歴史や特色を考えてみました。

お雑煮の歴史

一年の無事を祈り、伝統的
食文化には欠かせない存在と
なっています。正月を祝う慣
習は奈良時代より宮廷の公式
行事でした。室町時代に書か
れた「鈴鹿家記」に残されて

本酒とみりん

どちらも
飲用酒とし
ての歴史を
持ちながら
調味料とし
ても使われる日本酒とみりん。

日本酒は米、水、米麹(蒸
した米に麹カビなどを繁殖さ
せたもの)で造られています。
日本酒は古代からの主食
米から造られる日本独特の酒
で、奈良時代に強飯(蒸した
もち米)で造ったと伝えられ
ています。

砂糖とは一味違う甘みで料
理の味を引き立てる**みりん**
は、元々は酒があまり強くな
い人をもてなすための飲用酒
でした。戦国時代に中国から
伝えられた甘い酒だといわれ
、古くから日本にあった甘
い酒に腐敗を防ぐために焼酎
を加えたところ生まれたとい
う説があります。

では、みりんが調味料とし
て使われ始めたのはいつ頃
か?それは江戸時代の後期、
うなぎやそばが大流行したの
をきっかけに、かば焼きのタ
レやそばつゆなどに、みりん
が使われるようになったそう
ですが、まだまだ味が薄く、
大正になった頃、今のよう
なみりんができたということ
です。

いいます。しかし当時、お正
月だけでなく、めでたい席や
武士の宴会では酒のつまみと
して前菜のように振舞われた
そうです。宴の最初に食べる
縁起のよい料理とされ、この
習わしがもととなり、一年の
始まりである正月に食べるよ
うになったといわれています。

江戸時代に入ると、庶民に
も広がり、全国的にお雑煮で
正月を祝うようになったです。

地域で異なる具や味付け
現在の日本では、沖繩を除
く各地で食べる習慣がありま
す。味つけ、餅の形などその
地域による違いは、江戸時代
からあったと考えられています。
発祥の地である京都から西
日本にかけては丸餅で、関東
から東日本では主に角餅を用
いています。丸餅は茹でる地
域が多く、角餅は焼く地域が
ほとんどだといわれています。
味つけを大きく分けると、
大名が支配しなかった京都を
中心に近畿地方の一部、福井
や香川などは「みそ仕立て」
です。大名が支配した土地で
は「すまし仕立て」といわれ
ており、その理由は「みそを
つける」と嫌ったためだとい
われています。出雲地方や能
登半島の一部ではあずき汁が
たべられています。

具の種類にいたっては、地
域やその土地ならではの産物
を入れます。大根、にんじん、
ねぎ、小松菜などの野菜に加
えて、きのこやしいたけなど
の山の幸、漁村ならば鮭やえ
びといった海の幸が盛り込ま
れています。



地域で営む外壁塗装・塗り替えの専門店

新川・中原地区での
外壁塗装・塗り替え・
外装リフォームなら

リフォーム店
ヨウショウ

お見積り無料! お問い合わせ・ご相談はお気軽に!
(有)洋昌商会 www.yosho.biz TEL.03-3305-2400

三鷹市中原1-28-23 鈴興ハイム1F

一生徒募集

入会随時

たんぽぽ児童画教室

お問合せ：0422-47-5748

4才～高校生
水彩、油絵、工作、陶芸、デッサン他
展覧会(東京都美術館、調布市たづくり)
写生大会他

【新川公園教室】(1号棟 第2集会場)
水曜 2:30～7:00

【中原教室】中原 4-22-29
月火金土 3:00～7:00

生花・鉢花・種子・用土
お花の配達・地方発送
致します。

SHINSEIEN

新晴園

営業時間…9:00～18:00
無休 休 P有り
三鷹市新川1-13-26

☎0422-46-0976 FAX 0422-47-7074
http://shinseien.mall.mitaka.ne.jp/

明日のプランを大きく育てます

- JA 東京むさしのスーパー定期
- 給料の振込、年金の受けとりも皆様の

JA 東京むさしが便利です。

東京むさし農業協同組合 中仙川支店

☎ 44-7391

地域防災のリーダー 消防団



いませんでした。「消防署と消防団って同じじゃないの？」という返事が返ってくることも珍しくありませんでした。

ひと言で説明すると、消防職員が勤務しているのが消防署、火災や大規模災害発生時に自宅や職場から現場へ駆けつけ、消火活動・救助活動を行っているのが消防団です。

昨年6月、大量の雹(ひょう)が降り雪のように積もったあの時も、消防団のみなさんはいち早く現場に駆けつけ作業に当たっていました。

もつと知ろう、消防団！

私たちが日夜守ってくれている消防団をもつと知っておこう！という事でインタビューに出掛けました。一般的なことから、ちよつと聞きにくいことまで、いろいろ聞いてみました。

【消防団員は何人いるの？】

団長1名、副団長3名からなる本団と分団長以下20名で組織された10個分団の合計204名で構成されています。中原と新川の一部が第一分団の担当となっています。

【消防団員はどんな人？】

18〜50才(現在三鷹市は50才定年制としている)の健康な人。現場にいち早く駆け付ける必要があるため、三鷹市在住で職場も市内であることが必須。

【どんな時に出勤するの？】

火災が発生した時、水害、雪・雹などの災害発生時に出勤します。それ以外に月1〜2回訓練を行います。また、盆踊り等の警備に就くこともあります。

火災報知器の設置が進んでから、火災のための出勤は本当に少なくなりました。(かつては一日に3回出勤したこともあったそうです)

【消防団に入った動機は？】

先輩に誘われてという人が殆どです(笑)
【危険ではないですか？】
危険がないとは言えません。でも軽装備の消防団員は火災時に建物内に入ることができないので、消防署員のように危険ではありません。

【都市伝説「消防署と消防団は仲が悪い」って本当？】

昔は(笑) その昔は、どちらが先に着くか争ったこともあったようですが、今はそんなことはありません。先に着いた車両をどう有効活用するかと言う視点で合同練習もします。(近代化という点では三鷹は早かったようです)

【一番嬉しい事は？】

ゼロからスタートし2年間で一段階を習得、6年かけてひと通りこなせるようになっていく。後輩が一人前になった時が嬉しい。

『消防署と消防団、違いはナニ?』
皆さん答えられましたか? 周辺の人にこの質問をしてみたところ、答えらる人はほとんど



「火の用心」呼びかけ出動!

【一番(の)嬉しい事?】

家族に「あなたが(パパが)行かなければいけないの?」と言われる時。

だから、若手にはできる時に家族サービスをしよう指導しています(笑)

―取材後記―

自身の仕事を持ちながら、更に地域のために活動する消防団の皆さん。頑張れる秘訣は何ですか?と問うと、「家族が応援してくれるから」との答えが返ってきました。少し照れた笑顔は、とても素敵でした。

2015年出初式

1月11日(日)
午前10時より

三鷹市立
第一中学校にて



総合訓練(消防大学にて)

第5回ソフトバレーボール大会

11月16日(日)小学生によるソフトバレーボール大会を行いました。

今回は9チーム(5年生3チーム、6年生6チーム)の参加があり、体育館の中は子供たちの声援であふれていました。

三試合ずつの試合で結果を出し、意外にも6年生を負けし東台小5年生がすべての試合に勝ち優勝しました。準優勝と3位も接戦の末1ポイント差で決まりました。東台小の5年生チーム次回も期待しています。

どのチームもお疲れ様でした。ファイト!! (体育部)



優勝
ミラクル5
(東台小5年生)
準優勝
1小ベーター
(第一小6年生)
3位
いちご・みるく
(羽沢小5年生)



探文訪

久保田一竹美術館と忍野八海

室町時代に栄え、こつ然と姿を消した幻の染め「辻が花」。久保田一竹(1917.10.7〜2003.4.26)は、20歳の時にその美しさに魅了され独自の技法による染色芸術「一竹辻が花」を完成し、日本国内はもとより多くの海外展で高い評価を得ています。

れました。次に訪れた忍野八海は数年ぶりでしたが、湧池、濁池、菖蒲池、鏡池、銚子池、御釜池などを散策し、茅葺屋根の家に日本の原風景を楽しみ、大満足の一日でした。(取材・広報部)

そのあと散策した庭園の紅葉は感動をさらに盛上げてく

ロコモとは

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の略称

筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった加齢や日々の生活習慣による運動器の衰えからくるもので運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたす状態をいいます。

主な原因は①筋力の低下②体を支えるバランス能力の低下③運動器の病気(骨粗しょう症、変形性ひざ関節症、脊椎管狭窄症)があげられます。

ロコモ度診断

- 慢性的に膝や腰の痛みを感じている
- 一週間のうち一回以上外出していない
- 階段に手すりがないと怖く感じる
- 以前と比べて長時間歩けなくなった
- 最近転んだことがある
- 買物袋が重くて苦労している
- 最近体重が増えた。

ロコモ予防運動

- 椅子に座ってかかとを床につけ、つま先を上げて2〜3秒静止、元に戻す。これを10回繰り返す。
 - 立って椅子の背を持ち両足で背伸びして2〜3秒静止、元に戻す。これを10回繰り返す。
 - 床に座って片膝を軽く曲げ、片足は伸ばす。伸ばした足を上げ、膝を曲げたり伸ばしたり、これを両足5回ずつ。
 - 仰向けに寝て片膝を抱える。頭を持ち上げながら胸に引き寄せる。これを両足5回ずつ。
- このような運動を毎日続けてハツラツとした健康な一年を過ごしましょう。