



# 広報

## たまくり

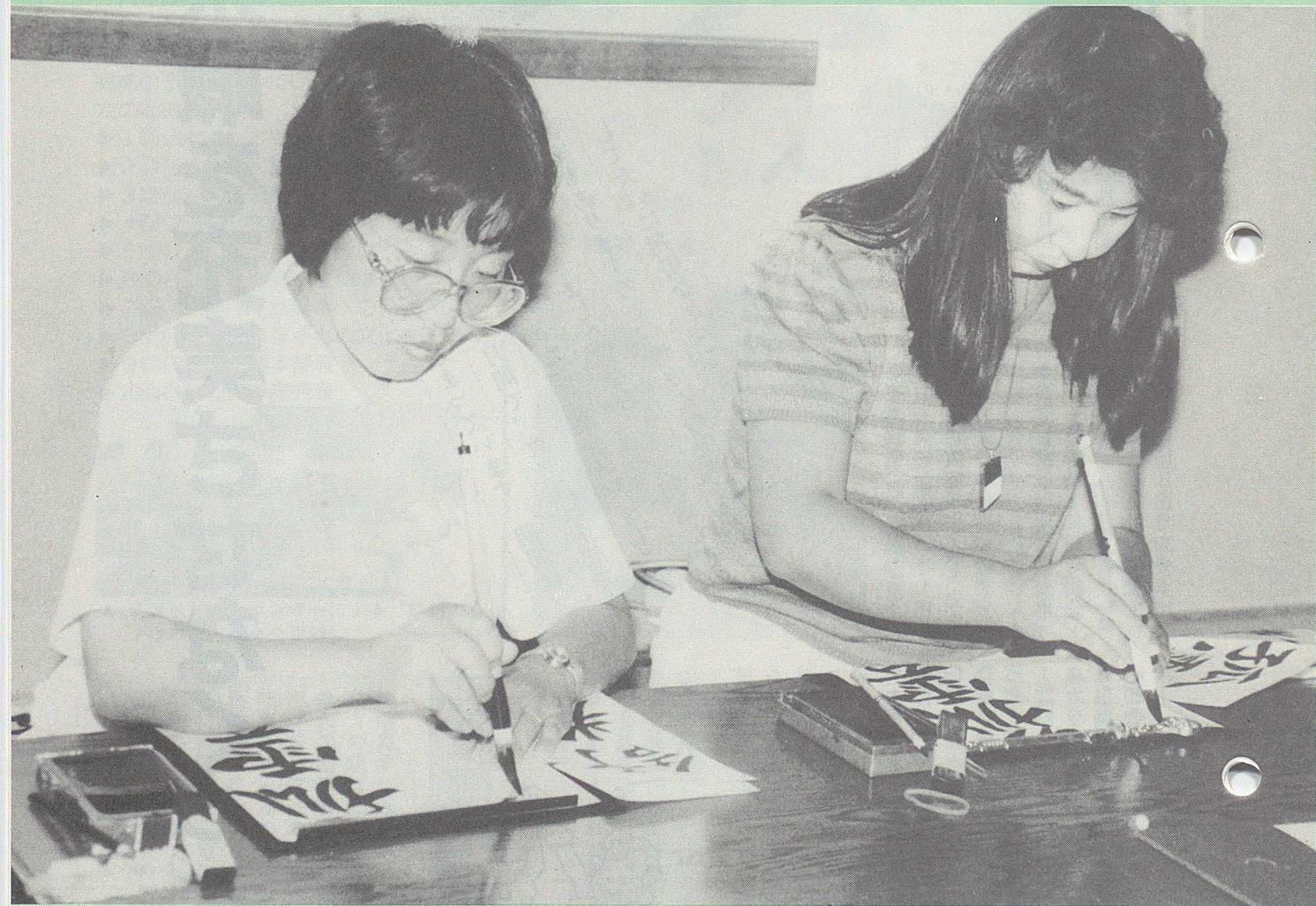
昭和62年

# 7月

第324号 (毎月15日発行)

町の人口と世帯・

昭和62年7月1日現在  
男 7,023人(-5)  
女 7,186人(-6)  
計 14,209人(-11)  
世帯数 3,329戸(-2)



### 主な内容

公民館教室始まる	2・3
町の文化財に指定	4・5
社会体育	6・7
夏休みに入って	8・9
おしらせ	10・11
出産・死亡	12

公民館書道教室

私もこんなに書けるなんて  
やってみるものね！





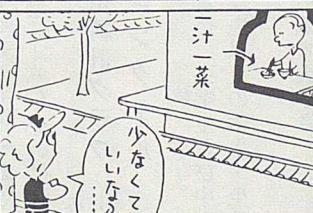






さあやか  
君

西村 宗



### 休・祭日当番医

- 8/2 日曜日 方波見医院 ☎ ⑤0551
- 8/9 日曜日 根本医院 ☎ ⑤0138
- 8/16 日曜日 関野医院 ☎ ⑥0102
- 8/23 日曜日 方波見医院 ☎ ⑤0551  
(診療時間午前9時~午後4時)

○から梅雨で、深刻な水不足となりたところがありました。幸いに霞ヶ浦湖岸に住む私たちには縁遠い話。でも、自然の恩恵を受けているんですね、私たちの生活は。○夏到来。寝不足、食欲不振など体の変調をきたしがちです。頑張りましょう。

### 編後記



### 一 上半身のねじり一

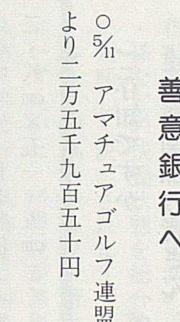
両手で椅子の背につかり、思いきり、からだをねじります。首もからだといつしょの方向にまわします。左右2回ずつ交互に行い最後に上半身を楽にして5秒位休みましょう。



### 一 肩の上げ下げ一

腕の力をぬいて肩をひきあげます。力をねいで、ストンと肩をあとします。4回行つてください。腕の力をぬいて、肩をうしろに引きながらまわします。

後まわし、前まわしを交互に2回ずつ行つて、最後に肩の力をぬいて5秒位楽に休みましょう。



○%  
アマチュアゴルフ連盟  
より一万五千九百五十円

善意銀行へ

○%  
水戸ヤクルト販売石岡  
支店より一万円(福祉ヤクルト売上げの一部を)

○%  
Kマートさいとう(斎藤昇代表)より一万五千四百五十円

ちょっと  
いつぶく

### 心の緊張をとく体操

#### 一 背のびの運動一

椅子の背にもたれて樂にすわり両腕を思いきり上にあげてからだを十分にのばします。あたまはうしろにたおし、口は自然にひらきます。からだを伸ばすときは大きく息を吸い、もどすときは、息を口からはきだしながらすると効果的です。3回のびをしたら、首、肩、腕などの力をぬき、10秒位目をとじて樂にやすみます。



#### 一 頭の回転一

目をじたまま、ゆっくり小さく頭をまわし、だんだん大きくなめします。

左まわし、右まわしとも2回行います。最後に首の力をぬいて頭をうしろにたおしつぎに頭の重みで落ちてくるように首をたれてそのまま10秒位静かに休みましょう。



#### 一 首・手くび・足くび運動一

頭を後に倒し、手くびも足くびもぐっとまげてからだ中に力を入れます。首の力をぬき、頭を前に倒すと同時に手くび、足くびも力をぬいてもどします。4回くりかえして行います。手、腕全体をぶらぶらとひります。適宜行つたのち、肩から腕の力をぬき、5秒位樂に休みます。



高緑沖羽加横上緑泉緑ヶ丘  
須丘洲生茂町宿丘

貝小石山橋宮平鈴飯飯

塚峰橋崎本木島田

智直友政朋智未里美佑

幸樹勝洋子弘季実幸樹

二二長長長長長男男男女女女女男男

盛宏秀政照秀米一吉良

太信夫義雄雄男史信夫

八新上新里荒捻新沖ところ  
木藤田山田宿木田洲

大野小野樽大藤野幡氏

崎原沼原見久崎原谷

庄剛ちはユ宇ツ之助ル

司志よつキ静實年齢

誕生おめでとう  
ごめいります

出産

△  
5月△

藤井今泉敦士長男

茂

おやみき  
申し上げます

死亡  
△  
5月△