

# 村と人 #038



## 健康づくりのお手伝いします

運動不足や日常のストレス解消にピッタリな「健美体操」と「足操作(フットセラピー)」の教室を行っている「クランベリークラブ」。クランベリークラブは、中村富士子さん(第三駐在)を代表に、8人で活動中です。

まず、呼吸を整える動作、それに合わせた内臓強化と関節の柔軟運動で体を整え、足のケアで自律神経とホルモンのバランスを調整。全身の血行が良くなり、冷えの改善にもつながります。

中村さんは熊本大地震直後、避難者のエコノミークラス症候群予防のため、

久木野総合福祉センターでセルフケアのやり方や、足もみのボランティアにも取り組まれ、「健美体操を通して、皆さんの人生の中で自分を充実させるためのお手伝いができたら」と話されます。

クランベリークラブでは一緒に教室に通う仲間を募集中です。時間は、季節によって変えています。ご希望があればお気軽にご相談ください。

〈問い合わせ〉

中村富士子さん

Tel 090(8919)5370

# Happy Birthday 3歳

お誕生日おめでとう

H25年 9月4日 生まれ

元気いっぱい ゆいとです♡

井野 結仁くん(男)  
保護者/彰呂さん 友紀さん

新所

H25年 9月26日 生まれ

トラクター大好き!

楠瀬 雄志くん(男)  
保護者/幸雄さん 紫乃さん

第五駐在

### 3歳の誕生日を迎えるお子さんを募集します

#### ■応募方法

誕生月の前月5日(5日が休日の場合は5日以降直近の平日)までに、写真・一言コメント・お子さんの氏名と生年月日・保護者の氏名・連絡先を添えて役場企画観光課企画係(久木野庁舎)までお申し込みください。

#### 【お問い合わせ】

役場 企画観光課企画係 Tel (67) 2230

### 「村と人」を募集しています

南阿蘇村(出身でも可)で、何かに挑戦している人や頑張っている人(団体)、活躍している人を紹介します。年齢、自薦・他薦は問いません。たくさんのお応募をお待ちしています!

#### 【申し込み・お問い合わせ】

役場 企画観光課企画係 Tel (67) 2230

## 編集後記

▶熊本地震の発生から100日を過ぎました。7月31日の犠牲者追悼式で、遺族代表の高田尚子さんのお別れの言葉を聞き、大切な人たちを失った皆さんはどれだけ悲しい思いをされたのだろうと胸が痛みました。あいさつをされた皆さんが必ず復興を成し遂げるという決意を述べられました。村は確実に一步一步進んでいきます。▶リオデジャネイロオリンピックが閉幕しました。寝不足の方もいたのではないのでしょうか。206の国と地域から1万人を超える選手たちが参加したそうです。国を超えて、メダル獲得という同じ目標を持ち熱戦を繰り広げました。次回はいよいよ東京オリンピック。スポーツを頑張っている子どもたちが新たにオリンピックの舞台に登場するかもしれませんね。



「床瀬川橋」の標柱が荒尾市職員2人の手から、村教育委員会へ返還されました。たくさんの方のご協力のおかげで無事に帰ってくる事ができ、感謝申し上げます。

## 人口

南阿蘇村	男	5,448 (△153)
	女	5,898 (△189)
	計	11,346 (△342)
	世帯数	4,628 (△95)

平成28年7月31日現在  
(前年同月比)