

秋の野に 咲きたる花を 指折り

おゆびお

ななくさ

かき敷ふれば七種の花

はぎ

おばな

くずはな

なでしこ

萩の花 尾花 葛花 撫子の花

おみなえし

ふじばかま

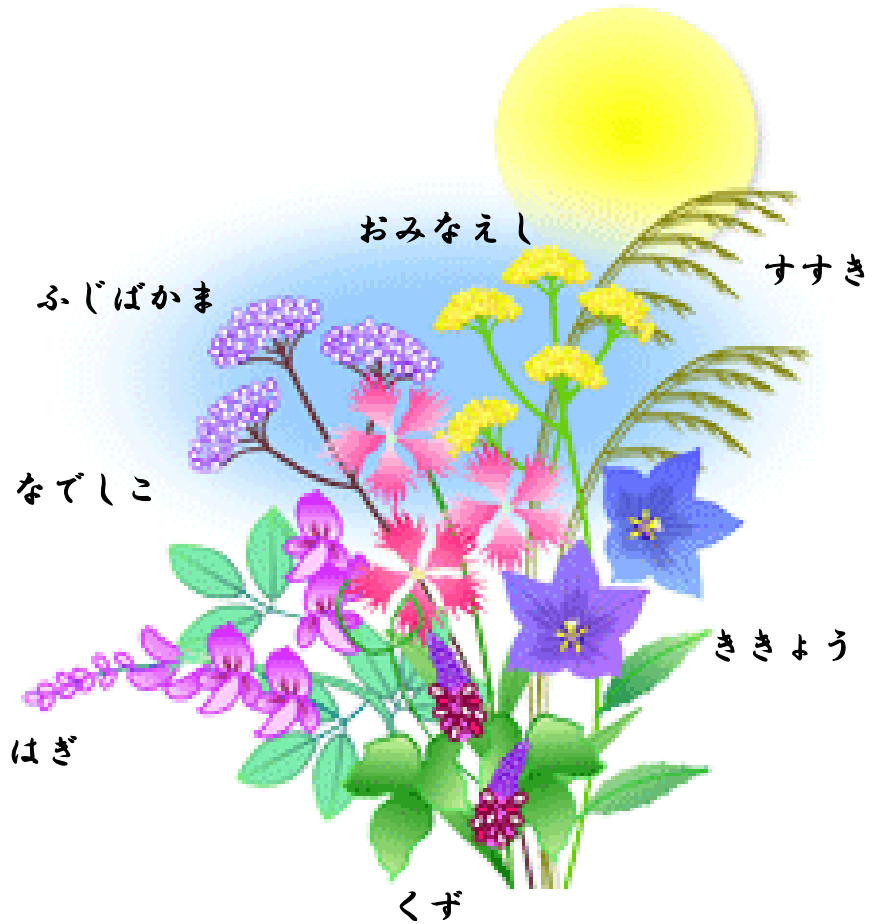
あさがお

女郎花 また藤袴 朝顔の花

### 山上憶良

秋の七草は 万葉集に収められている奈良時代の歌人 山上憶良が詠んだ2首の歌が始まり。

花は萩、尾花（すすき）、葛、撫子、女郎花、藤袴、桔梗（ききょう）の7種類です。



# ふれあいサロン便り

「生活の中で筋力アップを！」

皆様お元気ですか？

長引くコロナの影響で足腰が弱ってはいませんか？

日常生活の中で、効率的に筋力アップ！

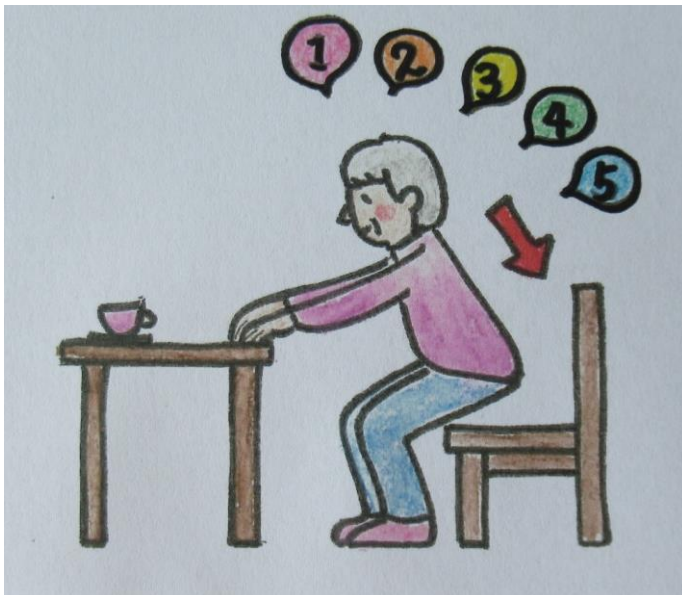
コツは” ゆっくり ” 行うこと。



## <いす座り>

5秒かけて、椅子にゆっくり座ります。  
座面にお尻がつくまで、太ももの筋肉の力を抜かないようにすると、より効果的です。

※椅子は固定しましょう。



## <階段下り>

太ももの前側の筋肉が固くなるように力を入れて、1段1秒くらいの速さで階段を下ります。

※手すりや杖を使って♡



## <裏面もご覧ください>

皆さん、秋の七草はご存じですか？

暑い日が続きますが、少しずつ秋の気配を感じてきました。

9月21日は中秋の名月。花を飾りお月見などいかがですか。