



こんにちは！
松前町地域包括支援センターです！

手足軽々体操

(イラスト 藤田純加^{すみか})

1. ラップコロコロ

ラップ芯で足裏コロコロ
足の重さを軽くして
コロコロ



2. ももスリスリ

手の重さを自分で
調整しながら、
軽くスリスリ



3. そ〜つと膝あげ

ひざにグーがはさまった
感覚で
体幹を安定させたまま
膝を交互にそ〜つと
あげます



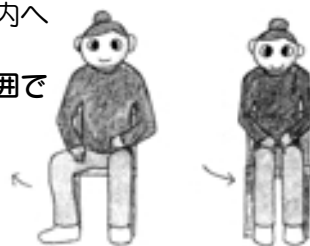
4. 膝伸ばし

3の要領で体幹を安定させたまま
1・2で膝伸ばし
3・4で戻す
左右5回ずつ



5. ドスコイ

3の要領で体幹を安定させたまま
内→外へ 外→内へ
左右 5回ずつ
気持ちのいい範囲で



資料提供：JCCA 高齢者チーム

ふるさと歴史散歩④

伊予市灘町・五色浜巡り

(松前史談会レポート)

西公民館から海岸線に出る。今日は素晴らしい散歩日和。松林を抜けて、新川の河口橋を渡る。瀬戸の島山が意外と近くに見えた。右前方には、伊予市の森の海岸から長浜方面まで見える。

① 灘町海岸通りにある光明寺（加藤嘉明^{よしあき}の弟・唯明が建て、彼の墓がある）から宮内小三郎邸を経て、栄養寺へ向かう。この寺には郡中灘町の繁栄を伝える壮大な山門と、この町の開拓者たちや、宮内桂山^{けいざん}・陶惟貞^{すえい}・武知五友^{ごゆう}・仲田蓼村^{りょうそん}たち文化人の墓もあり、郡中商人の心意気・文化の高さを感じることができる。

② 萬安港が天保6年（1835）安広川河口に完成し、さらに郡中港・伊予港と拡張されるにしたがい、郡中の町は飛躍的に発展した。住吉神社をとりまく丘陵一帯には、多くの記念碑・頌徳碑・句碑を見ることができる。

明治42年（1909）伊藤博文が彩浜館を訪れているが、住吉神社の拝殿正面の社額「五色浜神社」「天神社」と①の湊神社中殿正面の社額「湊神社」は彼の揮毫^{きごう}である。彼の秘書官のものも見ることができる。

③ 石造の旧灯台は心を癒すが、そこからはさっき歩いてきた松前からの海岸もよく見える。



住吉さんの拝殿掲額
伊藤博文揮毫