

# スクスク みんなの笑顔大集合! こんにちは



大久手町

あき た ゆづき  
秋田 唯月 ちゃん(1歳)

よく寝てよく笑う我が家の  
アイドル♡毎日沢山の癒や  
しと幸せをありがとう♪



桜ヶ丘町

やまぐち はると  
山口 遥士 くん(1歳)

こんにちは、はるとくん!元  
気で明るい男の子に育って  
ね♪にこにこ笑顔がみんな  
大好きだよ♡



柏井町

いわ た はると  
岩田 晴仁 くん(4歳)  
うた  
詩 ちゃん(8カ月)

2人とも生まれてきてくれて  
ありがとう!毎日幸せをあ  
りがとう!大好きだよ♡



お子さんの  
写真を掲載  
しませんか?



対象者 市内在住で掲載時に小学校入学前のお子さん(きょうだいで応募可)  
応募方法 市役所広報広聴課へ写真を添付の上、メール(kouhou@city.owariasahi.lg.jp)  
で次の①~⑧を連絡。メールのタイトルは「スクスクこんにちは」としてください  
お子さんの ①氏名・ふりがな ②生年月日 ③性別  
保護者の ④氏名 ⑤郵便番号 ⑥住所 ⑦電話番号 ⑧コメント(40字程度)

応募用二次元コード

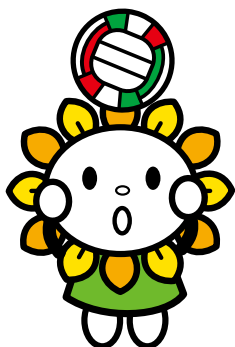


## 森市長の



尾張旭  
元気モリモリ

No.31  
GENKI MORI MORI



## 運動で心も体も健康に

9月30日まで延長された「緊急事態宣言」発令中は、公共施設の利用制限などにご理解・ご協力いただき感謝いたします。引き続き感染症対策にご協力をお願いします。

さて、新型コロナウイルス感染症がまん延し始め、約1年半が経ちました。コロナ対策でリモート会議などが増えた一方で、イベントや出張などが中止になり、体を動かすことが随分と減ってしまい、運動不足を感じるようになりました。

運動は体だけでなく心の健康にも深く関係しており、軽い運動でもストレスを解消するホルモンが分泌され、疲労回復や不眠解消にもつながるそうです。

私は30年ほど前からレクリエーションバレーボールのチーム

に入り、定期的に汗を流してきました。市議会議員時代の20年間は体形がほとんど変わらず、1年目に支給された防災服も着続けることができていました。心も体も健康を維持できたのはバレーボールを続けてきたからだと思っています。

今はコロナ禍で練習を休止していますが、ストレス解消や健康維持のために、自宅で体を動かすよう心掛けています。

自粛生活などでストレスが溜まりやすい状況が続いていますので、皆さんも体を動かして心と体の健康を維持していただきたいと思います。市ホームページでは簡単にできる体操などの動画も掲載しています。自宅での運動に取り入れてみてはいかがでしょうか。