

# ほっと♡いじら

令和2年6月  
第3号  
JAぎふ伊自良支店  
TEL 0581-36-3316

## プランターで育てたいちごが実りました!

昨年、10月24日に支店でいちごのプランター栽培講習会が行われ、大きく、真赤ないちごが収穫できました 🍓



いちごの栽培は難しいと言われてはいますが、大きく育ち、とても嬉しいです! 美味しかったです! 😊

長屋

## お知らせ 🌸

6月15日(月)は  
年金受給日です。

ご来店お待ちしております!!



## 編集後記 📝

今年度より、「ほっと♡いじら」の編集担当になりました、

杉山 友梨 (スギヤマ ユリ)と

申します。私自身もっと伊自良について学び、面白く、楽しい情報を提供できればと思っています!

よろしくお願ひします 😊

# おうちで簡単ストレッチ

コロナに  
負けない  
体づくり

家で過ごす時間が増えました...

テレビの前で座わっているだけになっていませんか？

## 肩回り編



1. 指先を肩においたまま回す
2. 前回し、後ろ回しをする
3. ゆっくり、大きく回してみましょ！

## ストレッチのポイント

- ★ 呼吸を止めない
- ★ 気持ちのいい範囲で
- ★ 反動をつけない

無理をしてはいけませんよ！

私は9年間陸上競技を続けてきました。そこで学んだストレッチを紹介したいと思います！

仕事などで疲れた体をほぐし、より健康に過ごして頂けるよう、お役に立てるストレッチを発信していきたいです！是非やってみてください😊

## 葬儀事前相談会

日付：6月24日(水)

場所：高富斎場

時間：9:00～12:00

お気軽にご相談ください。

～お問い合わせ先～

JAぎふ、葬祭センター

TEL 0120-012-423

(24時間 年中無休で受付!!)