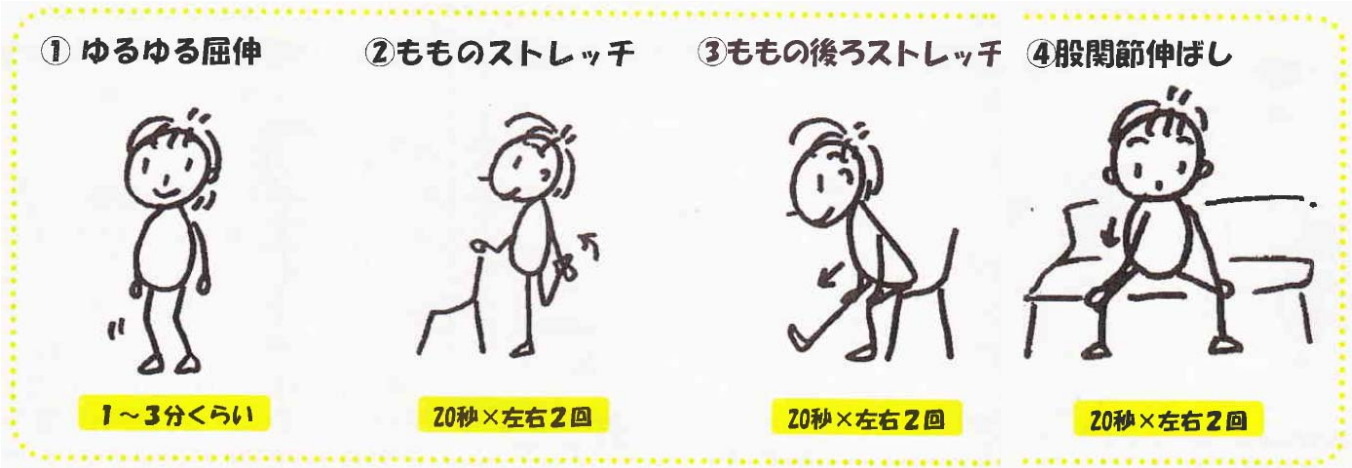
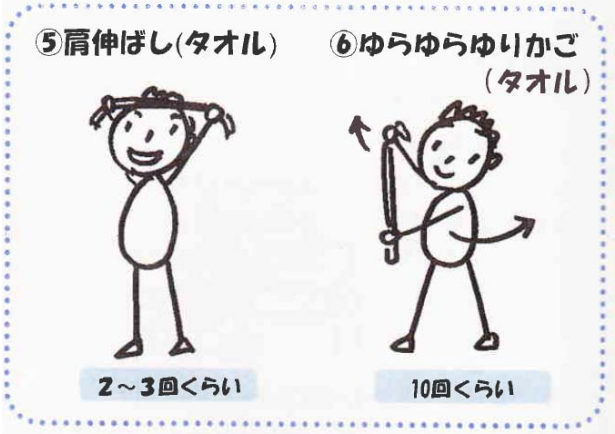
JFEトンボみち ファンクラブ通信　2015年2月号

ストレッチで健康づくり ～ 元気に活動するために ～

みなさん、こんにちは、春が待ち遠しいですね。さあ、元気に活動を続けるために、作業の前後、作業の合間にはストレッチをしましょう。ストレッチをすると代謝が良くなり、痛みの予防や疲れが残りにくくなりますよ！





このストレッチは、H26年度横浜市公園愛護会表彰式での講演会「公園愛護会活動向け健康づくりプログラム」（講師 健康運動指導士 黒田恵美子氏）の一部を紹介しました。詳しくは、横浜市公園愛護会のホームページのなかにある「公園愛護会通信52号」でご覧いただけます。

公園愛護会

しゃがんだり、立ち上がるときは、「こんにちは・どっこいしょ」がコツです。ひざに負担をかけずに、楽に動作ができますよ！

【連載5】トンボ百科 ～ あなたもやっぱりトンボ博士？ ～

今回もトンボと環境の関りについて、トンボ博士がズバリお答えします。

③なぜ、トンボは大切か（1月号の続き）

Q2. 多様性って言うけど、何種類いるの？

トンボの種類数は、世界で約5000種、日本でも少なく見積もって約200種だ。同じ島国でも、イギリスでは40種前後であることから、いかに我が国のトンボ相が豊かであるかがわかる。これは南北に細長い日本列島のため、氷河期の大きな影響を免れたことによるとされている。私たちの調査では、京浜地区だけで20種＋αも見られる。最近の互井賢二さんの報告では、隣県の千葉で49種が報告されている。これらの種のネットワークの力が及んでいれば、横浜の都市や都市周辺でも環境の保全・回復により、さらに多くのトンボ種の出現や生息が望めるだろう。

（文責：田口正男農学博士）

※この「トンボ百科」は、横浜市環境保全協議会発行の「かんきょう横浜」から転載しています。

【シリーズ】 トンボみち の 仲間たち

1月24日（土）のファンクラブ活動の様子です。 （撮影：山田さん）

チョッと遅い新年会。みなさん、今年もよろしくお願いします

活動予定 ※雨天は1週間延期

今月： 2月28日（土） 10時～12時
来月： 3月28日（土） 10時～12時

事前の申込みは不要です。誰でも参加可能！

公式ホームページをご覧ください

トンボみちファンクラブ　検索

JFEトンボみち ファンクラブ通信 2015年2月号
発行日：2015年2月25日
発行者：トンボみちファンクラブ通信事務局
事務局：〒230-8611 横浜市鶴見区末広町2-1
JFEエンジニアリング(株)総務部 施設管理室
Tel045-505-7447、Fax045-505-6546

ファンクラブ通信への自由投稿をお待ちしています。

京浜の森ロゴマーク

ファンクラブ通信に使用しているリサイクル用紙は、古紙パルプ配合率１００％です。