

到老人休閒中心 活動筋骨，準沒錯

文圖 / 林昭封



汐止市農會附設老人休閒中心配合衛生所的義診，免費為市內銀髮族注射老年人流行性感冒預防針，以維護老年人身體健康，避免感染流行性疾病，深獲地方士紳好評，落實為民服務工作。

休閒中心也經常舉辦義務講座邀請專家主講，例如防癌宇宙操是莊淑旂醫學博士在民國78年介紹給國人的健康運動，對人體四肢之伸展動作，加上「抬頭」、「轉頭」、「踮腳尖」、「握緊雙手」等動作，均刺激末梢神經，並以雙臂往上拉



直的操演，也運動了雙臂及雙腿的內側肌肉，並藉助大自然的無限力量，來調和人體各部機能。

此體操是「天、地、人」合而為一之運動，能在短短時間裡，使人體的甲狀腺、鼠蹊腺、腋下淋巴腺、四肢末梢神經、肩胛骨、橫隔膜及所有體內各部機能均達到運動效果。宇宙操因好記、好學，不受時間、不受場地之限制，深受學員喜歡。

