

ムリせず

さあ！体を動かそう



運動＝ウォーキングやトレーニングなどと思われがちですが「息を吸う」「食べる」「話す」などの動作も運動になります。そう考えると私たちの日常生活は運動で成り立っていることとなります。

●運動が大切といわれるワケ

人は動かないと、ものすごいスピードで運動機能が失われます。筋肉が減少し、バランスや持久力が低下、最終的には歩けなくなります。また、運動不足は肥満やそれに伴う病気も招くので、私たちは常に動くこと(運動)が必要なのです。

●運動の秘めたるパワー

運動には成長ホルモンの分泌を促進し、肌や内臓の老化速度を遅らせるなど、うれしいアンチエイジング効果があります。さらに、脳の動きが活発になり、集中力や記憶力が上がるので、仕事の効率アップも期待できますよ。

●運動は「楽しく続ける」

時間がない、続けられないと思っている人は、おっくうがらずに家の中や職場でこまめに動くことをお勧めします。隙間時間にちょこちょこ動くだけでも、1日トータルで30分程度動けば連続した30分の運動と同等の効果があります。歩数計を付けばどのくらい動いたか分かり、モチベーションも上がりますね。動けば体も温まります。この冬こそ「チョコチョコ運動」を始めてみませんか。

【問い合わせ】健康づくり課(☎23-3121)

■どんな相談があるの？
○突然「布団を見せてほしい」と女性が訪ねて来た。言われるがまま布団を見せたところ「汚れているし体に悪いので新しく購入したほうがいい」と勧められた。断って帰ってもらったが、しばらくして男性と一緒に羽毛布団を持ってきた。断っても

■注意することは？
○訪問販売は一人で対応せず、家族や近所の人など

■困ったときは？
○本庁市民生活総合相談センター(☎24-21111内線259)へ

強引な布団の訪問販売に注意！

市民生活コーナー

「月1万円の支払いだから大丈夫」などとしてく勧誘され、根負けして承諾してしまった。後日、クレジット契約書を見た

ときに、初めて総額が約40万円と高額であることを知った。このように、強引に高額な契約をさせる布団の訪問販売の相談が

後を絶ちません

に同席してもらおうように

必要なければきっぱりと断りましょう

家族や近所の人なども、高齢者の家に「不審な訪問者が来ていないか」「不要な品物や契約書がないか」など日ごろから気を配りましょう

「月1万円の支払いだから大丈夫」などとしてく勧誘され、根負けして承諾してしまった。後日、クレジット契約書を見たときに、初めて総額が約40万円と高額であることを知った。このように、強引に高額な契約をさせる布団の訪問販売の相談が後を絶ちません



岡田 宣子 さん (松園町 44歳)

体と心をほぐす心地よさを多くの人に伝えたい

健康運動指導士で、市の生涯学習講師としても活動する岡田宣子さん。幅広い年代を対象にヨガやアクアビクス、体調改善運動などを通して体を動かす楽しさと大切さを伝えていきます。

◆活動を始めたいきっかけは
花巻の恵まれた環境の中でさまざまな遊びやスポーツに触れながら育ち、「運動を仕事に」と迷うことなくスポーツインストラクターの道に進みました。健康運動指導士の資格を取得し、経験を重ねるうちに、運動前後の体のケアや心身の調和の必要性を感じるようになり、現在はヨガをはじめコンディショニング

◆今後の目標は
さまざまなニーズに対応できるように自分も勉強を続けながら、多くの方に自分の体をケアする方法を伝えていきたいです。高齢の方にも気軽に参加していただけるよう、地域の公民館などをまわって教室を開いてみたいですね。

健康運動指導士で、市の生涯学習講師としても活動する岡田宣子さん。幅広い年代を対象にヨガやアクアビクス、体調改善運動などを通して体を動かす楽しさと大切さを伝えていきます。

「これなら自分もできそう」と思ってもらい、継続していただくことを大切にしています。イメージしやすい言葉を使い、一人一人の体の状態に合った指導となるよう心掛けていきます。

いきいき仲間たち



若者のチカラで花巻を盛り上げる

HANALLE→(離れ家)

【問い合わせ】
代表 内田 祐貴さん
(☎ hanalle.ya.hanamaki@gmail.com フェイスブック[https://www.facebook.com/HANALLEYA/])



土澤アートクラフトフェアでは成島和紙を使った「築づくりワークショップ」を出店しました。

若者のチカラで花巻を盛り上げようと活動する団体「HANALLE→(離れ家)」。学校や自宅など普段生活する場所(「母屋」とは別の、若者の居場所(「離れ」)をつくりたいという思いから、平成27年6月に結成しました。現在24人のメンバーが、「ひと育て」と「居場所づくり」をテーマに、若者の思いとそれを実現させる社会をつなぐ取り組みを行っています。平成28年は「町が学校になる」をコンセプトに地域住民や大学生、高校生が一体となり、地域活性化に取り組みする教育プログラム「イーハトーブ

まち塾」を実施。講義やワークショップ、フィールドワークなどの体験を通して地元の魅力への理解を深めました。代表の内田さんは「HANALLE→をしっかりとした基盤のある団体にしたい。いずれば法人化できれば」と意欲を見せています。

いいトコ発見! 地域おこし協力隊

- 農業分野担当 山田 恵里 -

埼玉県川越市から来ました! 地域おこし協力隊の山田恵里です。市内全域の農業分野を担当しています。地域おこし協力隊に着任する前は、農業ボランティアである「緑のふるさと協力隊」に参加していました。

私のミッションは「花巻の農業を元気にすること」です。現在、市内の女性農家さんを応援する「花巻版農業女子プロジェクト」や、温泉宿と農家さんがタッグを組み、地元食材を使った朝食を提供する「はなまき朝ごはんプロジェクト」などのお手伝いをさせていただいています。

花巻市に来てあっという間に半年がたちまし

た。花巻に住んでみて「都会と田舎のいいとこ取り」をしているなと常々感じます。市街地にはお店がたくさんありますし、花巻は文化のまちなので、都会的な印象があります。また、車を走らせれば段々畑や真っ赤なリンゴ、きらきら光るブドウハウスなど、埼玉では見られない光景がたくさんあります。

花巻で何よりうれしいのは「食べ物がおいしいこと」。野菜やお米、果物はもちろん、日本酒やワイン、お肉にチーズなど、つい「自分へのご褒美」と買ってしまいます。食いしん坊の私にとって一番の楽しみです。

協力隊としてはこれからですが、まずは自分が「花巻を楽しむこと」をモットーに頑張ります。



▲趣味のイラスト作りを生かして、のぼりを作成しました