

こんにちは保健師です

心がけていますか？

「メタボの 予防と改善」



有酸素運動にプラスして筋肉を鍛えると、じっとしているときに消費するエネルギー量(基礎代謝量)が増えて、太りにくい体をつくることができます。大切なのは毎日続けることです。

筋トレ 成功の コツ

- ◆体力の半分くらいの強度で行う
- ◆鍛える筋肉に意識を集中して
- ◆息を止めずに、呼吸を意識して行う
- ◆こまめに水分をとるように心掛ける

簡単筋トレ例



スクワット

腕を前に伸ばして、3秒かけて膝をまげ、1秒間保持。3秒かけてもとにもどします。

ポイント

ひざ痛・腰痛のある場合はやめましょう。5回程度から始めましょう。

からだひねり

背すじをまっすぐにし、お尻をへこませた姿勢で椅子に座ります。腕を肩の高さで組み、下半身を正面に向けたまま、おへそから体を左右にゆっくりとひねります。



ポイント

30回を1セットとして、1日1~3セット程度反動はつけないこと。やりすぎないように。

ふるさと 故郷だより ~私の育ったまち~



安田 江理さん(本町)

今日は、山形県山形市ご出身の安田江理さんにお話をうかがいました。

安田さんの故郷は、山形市内の田園風景が広がるのかな地域だそうです。お母さんのお姉さんが寒河江市でさくらんぼ農家をしており、小さい頃はよく手伝いにいかれたそうです。また、子ども時代は自宅の近くの山で男の子たちと一緒に山遊びをするほどの活発な子どもだったそうです。

鏡石町と故郷で違ったところは、と聞くと「果物がおいしいのは同じだけど、山形では熟して柔らかい桃しか食べた事がなかったので、硬い桃がおいしいのは福島に来て初めて知りました。今では硬い桃のほうが好きになりました。」とおっしゃっていました。もうひとつ鏡石で感動したのは、オランダ祭りで初めてよさこいを見たときで、その迫力に圧倒されたそうです。

安田さんはご家族で花屋さんを営んでおり、花屋さんの仕事は、立ち仕事で、また時間も不規則になりがちですが、毎日栄養ドリンクを飲んでがんばっているそうです。「鏡石に来て8年になりますが、毎日が勉強で、一緒に働いているみんなと一緒に、少しでもお客様に喜んでもらえるよう、これからもがんばりたいです。」と話されていました。

このコーナーにご協力いただける方を募集します。故郷の思い出を語ってみませんか。お問い合わせは、町総務課(☎62-2111)までお電話ください。

広 告

つらいつらい
誰にも話せない
借金の悩み...

ご相談ください
秘密は厳守いたします

司法書士法人 あおば事務所
須賀川事務所：TEL.0248-72-7057 須賀川市同楽町177
福島事務所：TEL.024-533-0243 福島市南中央3丁目7-2

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域のチカラ

「社会を明るくする運動」は、法務省が主唱する、犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちが非行をした少年たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

毎年七月が強調月間となつており、全国で保護司が中心メンバーとなり青少年非行防止等のPR活動を行っています。町でも、7月5日(月)に町内の学校や幼稚園、大型商業施設などでPR活動として運動に関するチラシの配布を行う予定です。

場も地域社会です。罪を犯した人たちが非行をした少年たちの更生が円滑に行われるためには、本人の意欲と、その人を取り巻く地域社会の理解と協力が必要となります。地域の皆さんの温かいご



理解とご支援をお願いいたします。

スピードと正確性、 そして規律を競う

鏡石町消防団ポンプ操法大会

6月13日(日)鳥見山公園内で第53回鏡石町消防団ポンプ操法大会が行われました。参加した団員は生業のかたわら、大会まで、早朝また夜遅くまで練習してきた成果を競い合いました。

それぞれ優勝した分団は、7月25日(日)に須賀川市で行われる須賀川支部大会へ出場することになります。

小型ポンプの部	ポンプ車の部
優勝第8分団 準優勝第6分団 優良操作員 指揮者：根本浩伸⑧ 1番員：根本剛志⑧ 2番員：込山武志⑧ 3番員：根本敏久⑧	優勝第5分団 準優勝第3分団 優良操作員 指揮者：筒川佳典③ 1番員：横田豊⑤ 2番員：関根秀⑤ 3番員：幸田健秀③ 4番員：星雄之③、 石原佑典④、 円谷健太郎⑤



▲小型ポンプの部 優勝 第8分団(高久田地区)
▲ポンプ車の部 優勝 第5分団(成田地区)

◀規律訓練競技大会
優勝 第4分団(鏡石地区)
優良指揮者
稲田憲一郎(第4分団)
奈須昌彦(第3分団)

広 告

岡ノ内・幼稚園 見学会・説明会のお知らせ

平成23年度児童募集に伴う、幼稚園見学・並びに入園説明会を7月14日(水)午前10時より開催致します。どなたでも参加できます。岡ノ内幼稚園の充実した保育を親子で見学してみませんか?入園願書配布は、8月1日から開始となります。充実した保育内容・保育環境のもと、安心して預けられる幼稚園です。ぜひ、わが子に合った幼稚園選びを1夕方までお預かりする延長保育も充実しております。

【入園対象児】
3年保育 平成19年4月2日生~平成20年4月1日生[募集人数]40名
満3歳児 平成20年4月2日生~平成21年4月1日生[募集人数]10名

お問い合わせは
岡ノ内幼稚園まで
TEL.0248-62-5035
92-2380
FAX.0248-62-6064
E-mail:pl2.okg@okanouchi.com

*平成22年度 きのこランドの前園遊歩道は、終了いたしました。若干名ですが、10月から後園の受け入れを予定しております。