

保健師さんの けんこうだより



おはよう歩こう会から

今月のお題

～ウォーキングは「血管にいい!」「筋肉にいい!」
「脳にいい!」「骨にいい!」～

「あなたはどれくらい歩いていますか」

春が近づいています。冬の寒さで縮こまっていた身体をシャキッと伸ばし、元気に歩いてみませんか?

歩かないでいると筋力が衰えて足腰が弱くなるだけでなく、全身に酸素と栄養を届ける力が弱くなり、血管や内臓などの機能低下を招いてしまいます。身体の動かし方が少ないと気持ちもふさぎ込みます。

平成17年度の鏡石町健康度調査によると、6割くらいの方が「運動不足と思う」と感じ、7～8割くらいの方が「生活の中でからだを動かすように心がけている」ようです。有酸素運動は10分以上続けないと脂肪が燃焼せず、筋力もアップしないといわれていましたが、短いこま切れの運動でも、積み重ねることで足し算となって効果があることが分かってきました。運動することで温められた血液は血管の中を勢いよく流れ、だんだん血管内の血中脂肪を溶かし、あるいは勢いで流しすぎてしまいますから、血中コレステロールも減ってきます。さらに血管自体も拡張して太くなると血圧が下がる効果もてきます。脳が刺激され、思考能力も高まります。

自分のライフスタイルに合わせ、「歩く」ための時間をつくりましょう。まず、ぶらぶら歩きで身体をならし、膝を痛めないよう体調にあわせて、肥満解消に効果的なサッサ歩きや、ときにはゆっくり景観を楽しみながらのスローウォーキング、美しい歩き方を意識したバランスウォーキングなど試してみたいかが?

ウォーキングのときには、意識して水分の補給をすることも忘れないようにしましょう。

団体 サークル紹介

- ◆団体名：鏡石書道愛好会
- ◆活動日時：第2・4月曜日
- ◆活動場所：町公民館
- ◆連絡先：面川恵美子 ☎62-4340



鏡石書道愛好会は、平成2年に発足し、現在9名の会員のみなさんが、菅野冬鵬先生(郡山市)の指導を受けながら練習に励んでいます。愛好会のみなさんに、お話を伺いすると、「教室に通って良かったのは、みなさんで切磋琢磨して練習するので上達がとても早いことです。また、書道は空いている時間を利用して練習をするので、毎日退屈することはありません。字が下手なので書道は嫌

い。自分にはできないと思っ

「家では、以前から不要な農薬を使わないで安全な作物をつくるため、微量ミネラル元素を施す方法で、りんごを栽培しています。甘くて、おいしい」との評判で、全国

各地から注文があるのでとてもうれしいですね。」と話す大河原勝子さん。

「りんご栽培は、大変だけれども、それでも嫁いできた当時のことを考えればね...。だって、昔は朝の3時とか4時頃から起き出して草むしりとかしていたものね。今は、機械があるからかなり楽になったよね。」とも。

「次回は、大河原さんの紹介で小栗山の星ハルノさんを紹介します。」

もつとたくさんの方に よさこいに参加して欲しいね

町民リレー.....(233)

大河原 勝子さん(小栗山)



よさこいの練習に励む大河原さん

現在の趣味は、よさこい踊りとスポーツ民謡だそうです。以前は、鏡踊爛會で、各地のよさこい踊りのイベントに参加していました。今は、年齢的なこともあり練習のみに参加しています。「鏡踊爛會では、毎月、第2と第4木曜日、町公民館で練習をしています。よさこいは、体いっぱい使って動きますので、健康とストレス解消のためには、もってこいですよ。みなさんぜひ参加してみませんか。」と話してくださいました。

最後に、町づくりについて尋ねると「秋の芋煮会シーズンだけでなく、一年中観光客が訪れるように、久来石のふれあいの森に温泉施設ができればいいですね。」と話してくださいました。

町民 ちゃんねる よさこい

広 告

書籍・雑誌・文具・事務用品

叶屋書店

福島県岩瀬郡鏡石町本町326
0248(62)2335

おくりもの、お引物に最適
(第1回ふくしま特産品コンクール県知事賞受賞)



70年の歴史 伝 菓子 ぶどう水

鏡石町 柳菓子司 かぎや 一地方発送も承ります
〒969-0404 鏡石町旭町16(中学校前) TEL 0248-62-2242 FAX 0248-62-7148

広 告

福島県知事許可 第11069号
一般電気工事・設計施工請負一式・東北電力電気温水器サービス店

有限会社 高橋電気工事

福島県岩瀬郡鏡石町北町173
TEL 0248(62)4553(代表)
FAX 0248(62)4569
E-mail: tk-denki@f7.dion.ne.jp

石井さんちの甘熟いちご
1月からいちご狩り始まります

石井いちご園



鏡石町高久田123番地
TEL 0248-62-3917
ファックス 0248-62-6030