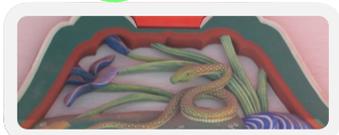


宮代地区まち協通信



「スポーツの日に向けて」 ラジオ体操の魅力



南宮大社の“巳”



ラジオ体操とは、日本国民の体力向上と健康増進を目的に考案された体操です。簡単で、シンプルな動作のため、老若男女問わず誰でも行うことができます。ちなみに約10分（第一・第二を合わせて）という短い時間で全身を動かすことができるので、日常生活にも取り入れやすいと思います。体力に自信がない高齢者でも無理なく行うことができ、同時に健康な若者にも効果的な全身運動と言えます。身体を動かすことでリフレッシュ感を得られ、柔軟性を高めるサポートが期待できます。ラジオ体操は、全身の筋肉を満遍なく使った運動で、短時間で効率よく全身を動かせるので、初心者や、運動が苦手な方でも簡単に取り組む事ができます。



pixta.jp - 127196297

腕や脚を大きく動かすことで、血流が良くなり、代謝が上がります。これにより冷え性の改善や、エネルギー消費効率が高まる効果も期待できます。また、ストレッチの要素が多いため、身体を伸ばしやすくする動きが含まれており、筋肉の活性化とバランス感覚が向上します。日常生活で使われにくいインナーマッスルを含む多くの筋肉を刺激しますので、体幹が安定し、姿勢の改善や、バランス感覚の向上が図れます。続けやすい運動習慣として最適だと思いませんか。一度家族で試して見ることをお勧めします。

目次

- 「スポーツの日にむけて」
- 休館日(予定)
- 行事予定 (10月度)
- 文芸の広場
中山社 北野俳句会
- 活動報告
- 「ありがとう」の効果

10月 行事予定

	事業名	日時	曜日	場所
1	伝統文化「子どもお花教室」	4日 9:30~11:30	土	まちセン 大会議室
2	水墨画教室	3日・17日 19:00~21:00	金	まちセン 大会議室
3	シニアはつらつ教室	6日 13:00~16:00	月	まちセン 大会議室
4	宮代茶道クラブ	6日・20日 18:00~21:00	月	まちセン 和室
5	サツマイモ収穫体験 1・2年生	10日 9:30~10:30	金	体験農場
6	音(おと)楽(らく)クラブ	13日・27日 18:30~21:00 9日・23日 10:00~12:00	月 木	まちセン 大会議室
7	千之子ども「歴史教室」6年生	24日 9:30~11:30	金	宮代地内

10月・11月の休館日(予定)

10月 7日(火)・14日(火)

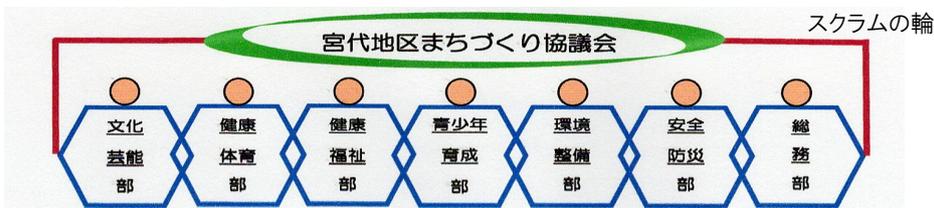
21日(火)・28日(火)

11月 4日(火)・11日(火)

18日(火)・25日(火)



宮代地区まちづくりセンター



宮代伝統の句会、身を地に託し
その心を言葉の華と咲かせて
届けて下さる人がいます……

*送り火の 闇より浮ぶ 大文字
久保田 絃義

*やや暗き ことに落つき 秋簾
大羽 志風

*秋彼岸 苔の草取り ^{てぼうき} 手筆か
傍島 法苑

^{あちこち} *彼方此方に あぐらかいてる 南瓜かな
石垣 珠泉



活動報告

ふれあうこころ葉こう餅
明るく住みよいまちへ
宮代地区まちづくり協議会



9月1日
健康マージャンクラブが開催されました。マージャンは運が関わわるため、多少実力差があっても老若男女を問わず、わいわいと楽しくできるゲームです。また、新しいお友達を作るのに最適で、脳トレとしてフレイル予防としても効果があるという研究結果もあります。



9月1日
「シニアはつらつ教室」が開催され、指導していただく先生から、参加者に、今やっている運動は、体のどの部分にどんな効果があり、どこに注意を払って動かすかなどの説明を聞き、教室でやるだけではなく、みなさん家庭でも継続してやることの大切さを学ばれていました。



9月17日
宮代小学校の5年生が「陶芸教室」を体験学習しました。全員初めての経験なので、ねんどを手で捏ね、いろいろな器具を使って、お皿やコップ、茶碗など、思い思いの形を作り、色を付けた絵を描いたりして、作品を完成していました。11月の「宮代文化祭」に展示する予定です。

★「ありがとう」の効果

職場での人間関係に悩んでいる方は多いのではないのでしょうか。性格や考え方が異なる多くの方が働く環境なので、多少の軋轢があるのは当然です。そんな状況であっても、相手に「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えることは、自身の心と体に良い影響を及ぼすと言われています。また、仕事のパフォーマンスやモチベーションの向上にもつながると思います。「ありがとう」と言っても、相手がどう受け止め、どう評価しているかは関係なく、自分から感謝気持ちを伝えるだけで自身の仕事の満足感や、幸福感がアップし楽しみながら働けるようになります。「感謝される」ことでなく「感謝する」人が増えることで、職場の雰囲気もよくなるでしょう。まずは、自分から「ありがとう」と声を掛けることから始めてみませんか。

編集・発行

〒503-2124
不破郡垂井町宮代664番地4 宮代地区まちづくりセンター
TEL・FAX: 0584-22-1010



宮代地区まちづくり協議会 西川 一明
E-mail: miyashirokou@town.tarui.lg.jp

紙面充実へ皆さまのご意見をお寄せ下さい

宮代まちづくりセンター付近の景色

