

寒い冬こそ、 運動が大切です

もつと体を
動かしましょう

北海道は、本州に比べると肥満の方が多く、都会から離れるほど運動量が少ないという調査結果があります。理由として気候の問題もありますが、通勤・通学、日常生活での車の利用が多く、歩く距離が少ないということが挙げられています。特に冬は車の利用が増え、家で過ごすことも多くなりがち。さらに体を動かすことが減ってしまいます。

運動量が減ると基礎代謝が悪くなり、肩こり・腰痛・肥満、生活習慣病などの病気を招いてしまいます。まずは、階段を利用することや、家で過ごすときには寝転がらないできちんと座って過ごすといった身近なことから体を動かすことを意識し、冬でも天気の良い日の通勤・通学、買い物などはなるべく歩くように心掛けましょう。

適切・適度な運動で、
健康を維持しましょう

冬季に外で運動するときは、凍結



今日のアドバイザー
高田 奈津子 トレーナー

による転倒に気をつけましょう。寒い中を急に歩いたり、走ったり、寝起きですぐの運動も心臓に負担がかかり危険です。運動は、なるべく体の活動が活発な日中に行うようにし、準備運動を十分に行い、運動の強さを徐々に上げるように心掛けましょう。

また、寒い日には腹筋・背筋、ダンベル体操など、家ででもできる運動をお勧めします。回数は10回1セットを目安に、1日おきくらいの間隔で行うと良いでしょう。

なお、しんた21のトレーニングチームでは、専門のトレーナーが運動やトレーニング方法をアドバイスしています。運動不足になりがちなこの季節、ぜひ利用してください。

問い合わせ 健康推進課

(しんた21内 ☎ 850100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別大正琴愛好会

『登別大正琴愛好会』は、大正琴の流派の一つ・琴城流の愛好者を中心に昭和63年4月に結成され、昨年結成15周年を迎えました。現在、会員は50代から70代までの指導者4人を含む59人。毎月3回、鷺別公民館や青少年会館などに集まり、大正琴の美しい音色を響かせています。

「友人もできるし、世間話や悩みを仲間で話し合えるなど、気持ち明るくなります。気軽に始められるので、若い方にもぜひ入会してほしいですね」と話すのは、指導者で会長の諏訪美沙子さん。「哀愁を帯びた琴の音が心に染みわたり、どこか懐かしい不思議な気持ちになります。昔の曲を弾くだけではなく、常に新しい曲にも挑戦しているので、飽きることはありません。大正琴は、老化防



どこか懐かしい、心に染みわたる琴の音をいつまでも響かせていきたい



鷺別公民館で練習に励むみなさん

止にもなり、何よりみなさん若返りますよ」と諏訪さんは、大正琴の魅力について話していました。

会では、市民文化祭や胆振管内の大正琴愛好者が集う室蘭地区大正琴愛好会の発表会をはじめ、敬老会や祭典などの町内会行事にも積極的に参加しています。

入会して2年目の中川愛子さんは「友人に誘われて入会しましたが、それまで興味はありませんでしたが、楽器も庶民的で親しみやすく、さまざまな曲を弾いているうちに大正琴がとても楽しく感じられるようになりました。今は『黒田節』や『荒城の月』などの曲に挑戦しています。これから末永く大正琴を続けていきたいですね」と笑顔で話してくれました。

入会を希望する方は、諏訪さん ☎ 863630 または小野さん ☎ 228100 までどうぞ。