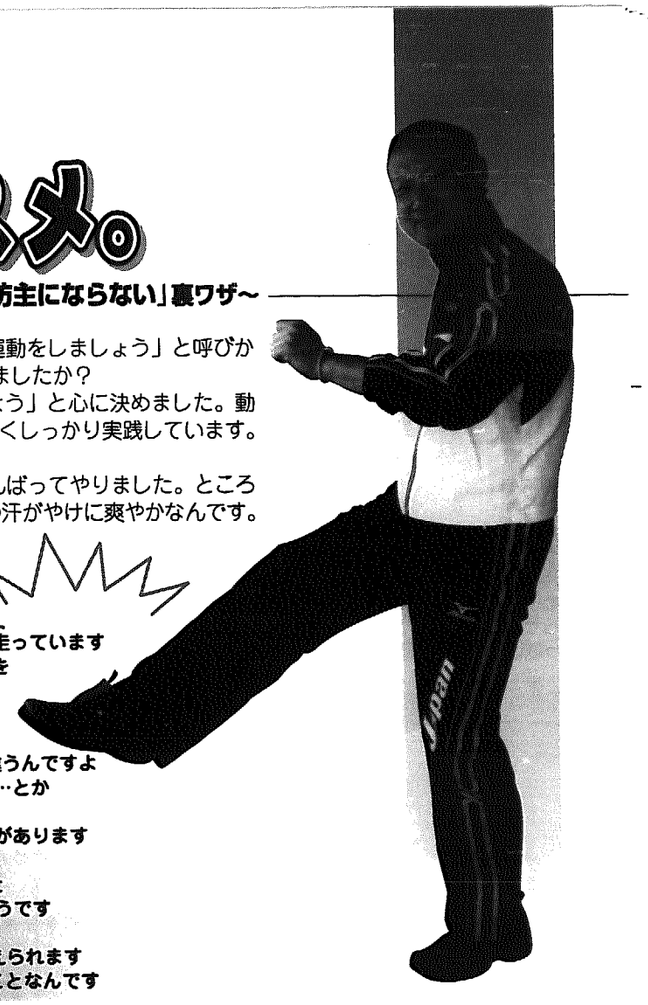
キッチッチ つよしの 運動のススメ。

vol.3 ～今度は「運動が3日坊主にならない」裏ワザ～



「健康でさわやかな1年にするために気持ちのいい運動をしましょう」と呼びかけて2ヶ月経ちました。どうですか、運動を始めてみましたか？

私はと言いますと、4月に「1週間に3日は運動しよう」と心に決めました。動機は健康のため？ダイエットのため？…結果はともかくしっかり実践しています。

朝早起きして30分のジョギングです。

はじめの頃は、運動しなければいけないと思いがんばってやりました。ところが2週間、3週間と続けてみると、ジョギングのあとの汗がやけに爽やかなんです。

白々と明ける空の下
やわらかく暖かい朝日を浴びて
透き通ったような新鮮な空気をいっぱい吸って
まだ人通りも少ないひっそりとじた朝の中をゆっくり走っています
こんなさわやかなロケーションを独り占めできる喜びを
全身で感じます

「自動車を運転しながら見える風景」と
「ゆっくりジョギングしながら見る風景」これがまた違うんですよ
へ～、こんなところにきれいな花が咲いているんだあ…とか
えっ！ここに新しい家が建つのかあ…など
毎回ジョギングのコースを変えて走るので新しい発見があります

「所さんの目がテン」という番組で実験をしていました
朝起きてから少し運動すると食欲がわいてくるのだそうです
さらに朝食がうまい！
しっかり朝食をとると1日のエネルギーがばっちり蓄えられます
「あさめしまえ」の運動はすご～く価値があるということなんです

運動が3日坊主にならないためのポ・イ・ン・ト

●一緒に運動してくれる誰かを見つけましょう！
一人では弱気が出て、ついさぼってしまうけれど仲間となら…
お友達とお話しながら運動すると楽しいですよ。

●音楽やラジオなどを聴きながら楽しくやりましょう！
運動のほかにも楽しみがあると気持ちが楽になります。

●運動をはじめる時間を決めておきましょう！
決まった時間に運動をする生活のリズムを身につけましょう。

●運動したら記録しておきましょう！
カレンダーや手帳の運動した日付に○印をつけると、続けた喜びを味わえます。

あなたは“自分の体力”を知っていますか？

【高齢者のために 体力測定会】
6月3日(月)～6日(木)に行います。

- ●時　間　〔午前の部〕9時～11時
  〔午後の部〕1時～3時
- ●会　場　3日(月)　間瀬・すこやかセンターやすら木
  4日(火)～6日(木)　村民体育館
- ●測定料　100円
- ●その他　体力づくりのアドバイスをします

健康のために、体力づくりのために、今日から「気持ちのいい運動」を続けましょう。

地域のお茶の間拝見 vol.3

今月の『地域のお茶の間拝見』は石瀬「多宝会」の皆さんです。

畑仕事のよもやま話と贅沢三味山の幸

小雨がそぼ降る先月21日、『多宝会』のみなさんを訪ねて、石瀬集落開発センターにお邪魔しました。この会は、毎月第3火曜日にちょっとだけ年寄りのじいちゃんばあちゃんたちが集まり、ちょっとだけ若いかあちゃんたちがボランティアで世話をしながら、おしゃべりやレクなどで楽しく過ごします。

今回は最初に簡単な体操をして体をほぐしたあと、早速よもやま話が始まりました。どんな話かと耳を澄ましていると、なにやら畑の話。**「しかしおめさん地ナス作んのじょうずらねー。どうすると良くなるんだかね？」**とか、**「畑でおやつにパン食べようとして置いておいたら、カラスに持っていかれたんだてー」「なんだねー、この前カラスが何かくわえて飛んでいったの見たけど、あれはおめさんのパンらったんだかねー」**みんなが畑仕事の現役でベテラン揃い。野菜作りの裏ワザや畑でのおもしろ話などが、笑い声とともに飛び交います。みなさん体を動かしているだけあって肌もツルツル。顔のつやが違います。

楽しい話に聞き入っているとそろそろお昼。いつもあちこちから季節の野菜や漬物、果物が大集合。グツグツ煮えている大きな鍋をのぞくとそこにはサトイモ、タケノコ、ワラビ、長ネギ…石瀬ならではの“よだれ”が出そうな山の幸が贅沢に入ったお汁がいい匂いをプンプンさせています。私は思いがけないごちそうにたちまち2杯をかきこみながら、まん丸おにぎりをパクパク。漬物をバリバリ。デザートには朝採れたばかりのイチゴをムシャムシャ。あっという間におなかの中でした。

食べながらもあちこちからいろんな話が聞こえ、時間を忘れて楽しいひとときを過ごしました。

なかよし

●今月の『なかよし広場』は和納第二保育園の様子からご紹介します。

5月15日、小鳥のさえずりと共にやって来た元気っ子。遊戯が大好きな子どもたちは、リズムを感じると曲に合わせて踊り、かわいい笑顔やしぐさを見せてくれました。そんな子どもたちの様子を見ているお母さんは思わずニッコリ。日頃の子育ての疲れも吹っ飛んでしまうのではないでしょうか。

そこで今回は、親子で腹の底から笑ってみようと考え、やさしくできるスキンシップ遊びを楽しみました。お母さんが笑うとぼくも笑える。あったか～い気持ちが広がるよう、お母さんのニコニコ笑顔でい～っぱいスキンシップしてあげましょう。きっと、子どもの心をルンルン幸せにしていくと思います。

いないいないばあ

思わず笑顔がこぼれちゃう！
～がんばっていろいろな顔をしてみよう
慣れてきたら子どもにもやってもらおう～

〔遊び方〕2人組で遊ぼう。
最初は大人がやってあげるといいね。

●あとは“顔を隠す”→“違う表情で「ばあ」と顔を見せる”の繰り返し。

6月のなかよし広場
5・12・26日は中央保育園、19日は各保育園で行います。