



▲上：級友との再会になつかしさににじむ。
下：初めての稲刈りでは、さすがにきつい様子。

PROFILE

1953年、東京・浅草生まれ。中学から高校にかけて岩室村で過ごす。18歳から、新潟市の老舗洋食店「イタリア軒」で修行。20歳で上京し、イタリア料理店で修行ののち27歳でイタリアへ渡る。帰国後、「バスタ・バスタ」などで料理長をつとめ、1995年東京・南青山に「リストランテ・ピロ」をオープン。つづいて、代官山、丸の内など次々にバスタ専門店を開店させた。また、人気テレビ番組「料理の鉄人」にも出演し、独創的な料理を披露するなど若者を中心に絶大な人気を誇る。

山田 宏巳
やまだ ひろみ

10月12日(日)
午前11時～11時25分
NHK総合テレビ
番組名「食彩浪漫」

鉄人

『料理の鉄人』山田宏巳シェフ 岩室村でテレビ撮影!!

テレビ番組「料理の鉄人」などでおなじみのイタリア料理人シェフ、山田宏巳氏が先月11、12の両日、テレビ番組の撮影で岩室村を訪れました。中学から高校時代を岩室村で過ごしたという山田氏。今回の撮影では、山田氏の青春時代の思い出が詰まった岩室村とは、どんなところかを中心にロケーション。初日は、岩室中学校での級友とのひさびさの再会に話がはずみ、2日目は、生まれてはじめての稲刈りに汗を流していました。

なお、今回撮影された番組は下記の時間で放送されます。



●今月の『なかよし広場』は 間瀬保育園の様子からご紹介します。

先月17日、青く澄みきった青空のもとチビッコたち3名が遊びに来てくれました。リズム遊びでは「おおかみさん」をもも、つくし、ちゅうりっぷ組とし、「おおかみさーん」と大きな声で呼んだり、最後には「たべちゃうぞ～!、まて～!」と追いかけられ、逃げていたチビッコたちでした。また、「太鼓でドン!」では、おばあちゃんと手をつないで走り、ド～ン!と太鼓を鳴らしてニコニコ。体をたくさん使った遊びを楽しみました。



子どもポイント
★育児アドバイス★

絵本は玉手箱である。

絵本は、お腹に赤ちゃんがいる時から語りかけて欲しいものです。字を読めるとお母さんは「自分で読みなさい」と言いがちですが、絵本は読んであげることが大切で、安心感や親と子のきずなを深めるものです。子どもを抱っこしながら、1日10分くらいは読んであげましょう。

【おすすめの本】
●あかちゃんのおそびえほん(偕成社)
●ノントラ(偕成社)

車にのってぶっぶっぶー
●親子ふれあい遊び

①親は正座して(またはイスに座って)子どもをひざにのせ、体を上下に揺らす。

②そのまま右に体を大きく傾ける。

③そのまま左に体を大きく傾ける。

④動きを止める。



10月のなかよし広場
1・8・22・29日は中央保育園、15日は各保育園で行います。

運動のススメ。

vol.19 ～あなたに合ったベストスポーツは…これだ!!～

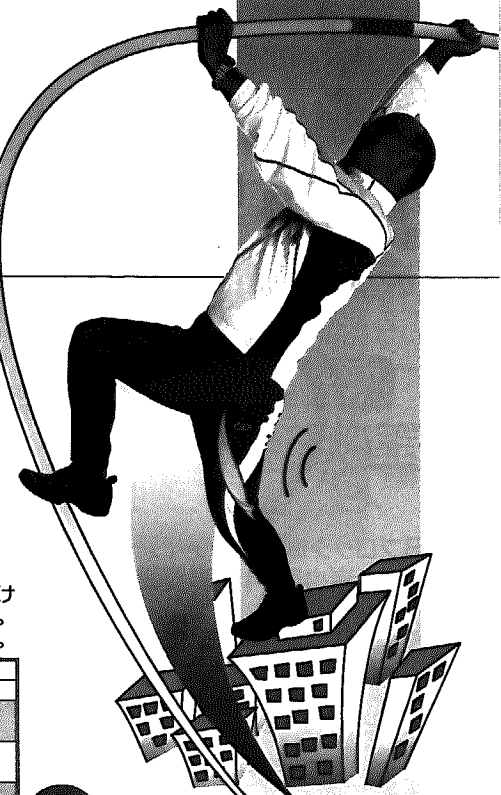
秋本番! ああ身体を動かした～い。でも、どんなスポーツをしたらいいんだろう。自分に合ったスポーツはないかなあと困っているあなた! 自宅で「運動能力テスト」をやってみて、自分に合ったスポーツを見つけませんか。それぞれのテストを2～3回行い、最も良い結果を評価しましょう。あなたの体力は何才代ですか。

1. 立ち幅跳び(筋力テスト)
まず床に寝て、かかと、股、腰、胸、肩、頭の位置に目印を置く。かかとの位置に立ち、両足で跳んだ距離を測る。

評価	跳んだ距離(男女共通)
20才代	かかとから頭の位置を越える
30才代	かかとから 頭まで
40才代	かかとから 肩まで
50才代	かかとから 胸まで
60才代	かかとから 腰まで
70才代	かかとから 股まで

2. 顔つけ(持久力テスト)
ボウルや洗面器に水を張り、顔をつけて何秒間息を止めていられるか測る。息を吐いたり、顔を上げたら終わり。

評価	息を止めていた時間	
	男性	女性
20才代	22秒以上	20秒以上
30才代	18～21秒	17～19秒
40才代	15～17秒	14～16秒
50才代	12～14秒	11～13秒
60才代	9～11秒	8～10秒
70才代	8秒以下	7秒以下



3. 長座体前屈(柔軟性テスト)
足を伸ばして床に座り、手を前に伸ばし、手が自分の身体どの位置まで届くかを測る。膝を曲げないこと。

評価	手が届いた場所(男女共通)
20才代	手首が足の指を越える
30才代	手のひらが足の指を越える
40才代	指先が足の指を越える
50才代	指先が足首を越える
60才代	指先がすねの中央を越える
70才代	指先がすねの中央を越えない

4. 閉眼片足立ち(バランステスト)
両目を閉じて、片足で何秒間立っていられるかを測る。身体が大きくぶれたり、足が床についたら終わり。

評価	立っていた時間(男女共通)
20才代	80秒以上
30才代	55～79秒
40才代	40～54秒
50才代	25～39秒
60才代	15～24秒
70才代	14秒以下

5. 反応(敏しょう性テスト)
協力者に30cm定規を持ってもらい、自分の手のひらの下の部分を定規の端に合わせる。こっそり定規を落としてもらい、落ち始めたらずくに定規をつかむ。手の下に出ている定規の長さを測る。

評価	定規の長さ(男女共通)
20才代	8cm以下
30才代	8～10cm
40才代	10～13cm
50才代	13～16cm
60才代	16～19cm
70才代	19cm以上

あなたの運動能力は何才でしたか。
得意な能力は何かわかりましたか。
さあ、自分のすぐれた能力にあった
スポーツをはじめましょう。

運動能力に合わせて中高年の方が楽しんでやれる最適スポーツを表にしました。まだ、スポーツをはじめていない方は、参考にしてほしいかがでしょう。

	筋力	持久力	柔軟性	バランス	敏しょう性
テニス	○	◎	○	◎	◎
バレーボール	◎		◎	◎	○
バドミントン			○	○	◎
卓球			○	○	◎
ゴルフ		○	○	○	
サイクリング	◎	◎		◎	
水泳	○	◎	◎		
ウォーキング	○	○			

○は、そのスポーツをやるために必要な能力、◎は、特に必要な能力を示します。