

善意をありがとうございます
(敬称略)

・図書館へ

▽金坂医院 (金100万円)

・市へ

▽匿名 (金10万円)

・鶴枝小学校へ

▽金坂 明美

(図書カード10万円分)

▽株式会社小沢工務店

(遊具サーキット用看板板10枚、大1枚)

・五郷小学校、中の島小学校、中の島幼稚園へ

▽株式会社小沢工務店

(サッカーボール・ミニバスケットボール各4個)、

(ジャンピング台・渡り板各5枚)、(外用テーブル1台・長椅子2脚)

・社会福祉協議会へ

▽あやめ卓球クラブ

(使用済切手740枚)

▽興進産業株

(使用済切手2100枚)

▽金谷 京子(車イス1台・シルバーカー1台)

▽明治安田生命茂原営業所

(タオル62枚)

▽もろぎぬの会(雑巾150枚)

ノルディックウォーキングをはじめませんか？



◆ノルディックウォーキングとは

ここ数年、ウォーキングをしている方々の中に、スキーストックのようなポールを使っている方を見かけることが増えてきました。

専用のポールを使って歩く最新のフィットネスウォーキングです。季節を問わず無理なく始められ、誰でも簡単にできるのが特徴です。

◆ノルディックウォーキングの利点

足腰への負担が少なく腕や上半身も使用するので、全身の90%の筋肉を使う有酸素運動になることです。通常のウォーキングよりも30〜40%も高いカロリー燃焼率が実証されています。

◆従来のウォーキングとの違い

専用のポールを使用し、そのポールで地面を押しながら歩くことです。ポールを杖として利用するのではなく、交

互に地面をしっかりと押しながら歩く、歩行運動になります。両手のポールに体重を分散させるので、足首、膝、腰、アキレス腱など下半身にかかる負担が軽減されます。

また、ポールがバランスを維持するので、年配の方や子供でも転びにくく、正しい歩行姿勢になり呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。関節などの手術後のリハビリにも適しています。

◆効果的なストレッチ

ウォーキング前後にはストレッチが大切です。ポールを使うことで、より効果的にバランスをとりながら、足首を上下・左右・回旋、次にふくらはぎ、大腿部の前側・後側、大胸筋・背中、上腕部・後側など順に行います。



◆体験した方々の声

- ・首筋が伸び正しい姿勢で歩けた。
- ・自然に腕の振りが大きくなり、肩こり解消になった。
- ・歩幅が広がり歩行距離が長くなった。
- ・ストレッチが、無理なくできるようになった。
- ・二の腕に心地よい刺激が

あったので、引き締め効果もあると思う。

季節の変化を感じながら晩秋のウォーキングに活用してみませんか。

茂原市保健委員会 広報委員会
お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

「(仮称)茂原市健康推進委員」募集！

～共に学び、食と運動の大切さを伝える活動をしませんか～

- ◆名称 (仮称)茂原市健康推進委員会(保健委員会と食生活改善協議会が統合)
- ◆応募資格 市内在住者で地域の健康づくり活動に関心があり、推進員としてボランティア活動の出来る方(男女不問)
- ◆応募方法 市健康管理課(2階)、市保健センターに設置してある所定の応募用紙にご記入のうえ、市保健センターにご持参ください
- ◆採用 面接のうえ、選考します
- ◆応募期間 12月2日(日)～平成26年1月31日(金)17時まで
- ◆任期 3年間(平成26年4月～平成29年3月)
- ◆活動内容

【研修】

ウォーキングの基本や栄養に関する講義・調理実習で、健康増進のための運動や食生活について学びます。何よりも自分自身の健康維持に役立つ内容を計画しています。

【普及活動】

学んだことを地域の方々へ広め、健康に対する関心を深める活動を行います。

【企画、実行】

教室を自分たちで企画・実行するので、とてもやりがいがあります。

お問い合わせは、市保健センター ☎(25)1725、FAX(25)1865へ。