

Let's!! 30日チャレンジ

ステップ1 10分以上の運動を行った日は☑しましょう。

| | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

ステップ2 運動を継続して、アンケートに回答

- アンケート用紙は、運動教室内や各支所に備えているほか、市ホームページから様式をダウンロードできます。健康づくり課または各支所へ12月25日までに提出してください(郵送可)。抽選で50人に「健康グッズ」をプレゼントします。
- 当選者へは令和3年1月頃に健康づくり課より通知します。支所にて受け渡しとなります。郵送の対応はしておりませんのでご了承ください。

健康づくり課 ☎73-6641
〒859-2211 西有家町里坊96番地2



上級編はコチラ。
市ホームページに掲載中!



ステップ3 運動を継続して、運動教室へ参加

- 11月の健康相談内(日程は26ページ参照)で午前10時から運動教室を実施します。
- 運動教室に参加し、ポイント事業の台紙を持参された人には100ポイントを付与します!(ポイント付与は1回のみ)

| 日程 | 地区 | 会場 |
|------------|-----|------------|
| 11月 11日(水) | 有家 | 有家保健センター |
| 13日(金) | 口之津 | 口之津保健センター |
| 16日(月) | 西有家 | 西有家保健センター |
| 17日(火) | 加津佐 | 加津佐保健センター |
| 18日(水) | 北有馬 | 北有馬保健センター |
| 19日(木) | 南有馬 | 原城オアシスセンター |
| 27日(金) | 深江 | 深江公民館 |
| 30日(月) | 布津 | 布津公民館 |

＜運動教室に参加される人へ＞

- 持参品…飲み物、フェイスタオル
口之津・布津会場に参加する場合は上履き
- ★37.5度以上の発熱や咳・だるさなどの風邪症状がある場合は参加をご遠慮ください。
- ★マスクの着用をお願いします。
- ★申し込み不要。人数によっては入場をお断りする場合があります。
- ★新型コロナウイルス感染拡大時は、運動教室を中止する場合があります。中止の場合は防災無線や市ホームページなどでお知らせします。



#おうちで動こう

自宅でできる運動講座

シリーズ④ ものを使って編

テレビを見ながらや、仕事の合間などに実践してみましょう!



【監修】
活水女子大学 准教授 /
NPO法人 長崎ウエルネス
スポーツ研究センター 理事長 阿南 祐也 先生

(: 効いている部位)

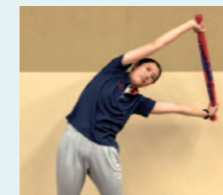
＜ものを使ってできるストレッチ＞1～3セット

ゆっくりと呼吸をしながら行いましょう
無理をせず伸びていると感じながら行いましょう

① タオルを使ったストレッチ



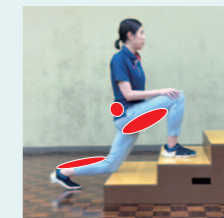
＜あげてさげて＞
①タオルの両端を持ち、頭の上にあげる
②タオルを頭の後ろに下げる
★ポイント★
タオルを肩の高さくらいまで下げられるとよい
楽な時は狭く、きつい時は広くタオルを持ち強度を調整する



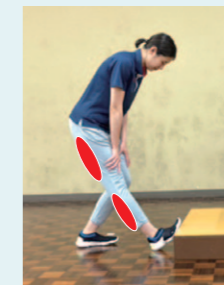
＜ぐるっと回す＞
①タオルの両端を持ち、少し引っ張りながら腰から大きく円を描く
★ポイント★
無理のない範囲で行う

6～10回ずつ

② 段差を使ったストレッチ



＜股関節まわりのストレッチ＞
①1～2段を飛ばして足をつく
②前足の方へ体重をかける
③余裕があれば、腰をおとして後ろ足の膝を階段につけてもよい



＜ふくらはぎのストレッチ＞
①段差につま先だけのせる
②上体をゆっくりと前に傾け、痛くなる手前で止める
③余裕があれば、両手を太ももにおいて後ろ足の膝を曲げる
★ポイント★
バランスを崩しそうな場合は手すりなどにつかまりながら行う

10秒ずつ

ながさきのイマドキ♡婚活事情

おしえて! ヨシエさん



第2回 稼げる男性がいい?

こんにちは。ご近所さんの結婚相談に乗っている、永縁ヨシエです。お肉屋のケンジさん、一人娘の婚活が心配でたまらないようです。

ケンジ うちの娘は、もう2年も婚活してるんだけどさ、なかなかいい男が見つからなくてねえ。

ヨシエ そんなこと言って一、もしかしてケンジさんのお相手にダメ出ししてるんじゃないの?

ケンジ そうさ。娘には苦勞はさせられないから、しっかり稼げる旦那かを見定めなきゃなあ。

ヨシエ あら。娘さん、●×会社にお勤めでしょ。あの会社は結婚しても長く勤められるって評判よ。今は共働きのほうが断然多い時代なんだから(図1)、家計を2人で支えるのもいいんじゃない?

ケンジ ほう、20年以上前から共働きが多いのか。しかし、娘も、年収

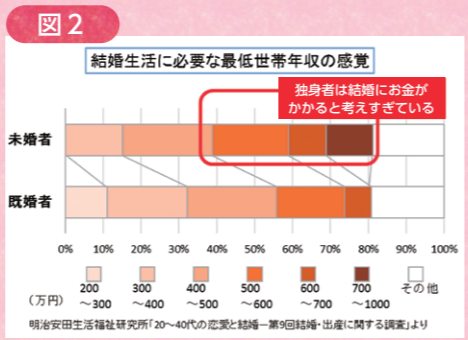
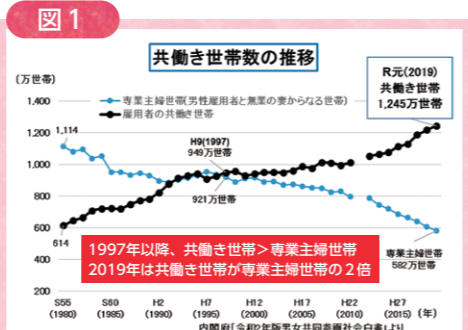
にはこだわりたいって言っててなあ。

ヨシエ そうなの? 独身の頃って、結婚にお金がかかるって考えすぎなんですよ(図2)。娘さんみたいに働いている女性なら、結婚後もがんばって働き続けることにして、お相手への希望年収を下げれば、可能性はグンと広がるわ。

ケンジ へー、それならこの前のAくんは、好青年で良かったかも…。

ヨシエ グズグズしてはられないわよ。お付き合いから結婚まで、平均4.3年かかるんですよ。お金のことは男性に高望みしないで、まずはお付き合いして人柄と相性を見極める。これが大事よ。

参考文献: 天野馨南子著「データで読み解く『生涯独身』社会」(宝島社新書)。
登場する人物やエピソードはすべて架空のものです。



地域づくり課 ☎73-6631

長崎県の「お見合いシステム」登録料半額キャンペーン中!(12月未まで)
(通常2年間 10,000円 → 5,000円)

長崎婚活サポート 検索

＜ものを使ってできる筋トレ＞1～3セット

呼吸を止めないように注意しましょう
筋肉を意識しながら行いましょう

① タオルを使った筋トレ



＜タオルあつめ＞
①タオルの端に手(または足)を置く
②指と手のひらを使ってタオルを手前に集めていく(タオルを集め終わって1カウント)
★ポイント★
手だけでなく足でもしてみよう



＜タオルしぼり＞
①両手でタオルを持ち、肩の高さでぎゅっと絞って3秒カウントする
②反対方向へぎゅっと絞って3秒カウントする
★ポイント★
タオルの持ち方は自由
濡れたタオルを絞るつもりで!

5～8回ずつ

② ペットボトルを使った筋トレ



＜腕の筋トレ＞
①ペットボトルを握って腕を体の横におろす
②腕の外側に力を入れながら、肘を伸ばしたままペットボトルを肩の高さまであげる
③腕の外側に力を入れながら、元の位置に戻す
★ポイント★
水などを入れてペットボトルの重さを調整
余裕があれば両手一緒に行いましょう!



＜足の筋トレ＞
①ペットボトルを床に置き、その横に足を置く
②片足をあげ、ペットボトルにあたらないように越えて反対側へ足をおろす
③ペットボトルにあたらないように元の側に足を繰り返す

★ポイント★
余裕があれば、足は床につけずに繰り返す。
足のつけ根(股関節まわり)の筋肉を使って足をあげるイメージで

6～10回ずつ