

Jヴィレッジ

仮設フィットネスジム利用のご案内

Jヴィレッジ仮設フィットネスジムが利用できます。
体力づくりや運動不足の解消などにぜひご利用ください。



おうちで楽々体操

はじめてのヨガ ～すらっと美脚編

すっかり秋らしい気温になりましたね。スポーツの秋、食欲の秋、皆さんはどんな秋ですか？

さて今回は、足まわりの引き締めを行うポーズです。すらっと美脚を目指して頑張りましょう♪

英雄のポーズで下半身の引き締め

＜方 法＞

- ①両足を大きく開き、両手は肩の高さで上げます。(図①)
- ②右足のつま先と膝を右側に向けます。(図②)
- ③〈息を吐きながら〉右膝を曲げ、かかとの上に膝がくる位置まで腰を沈めます。(図③)
- ④〈息を吸いながら〉図①の姿勢に戻り、反対側も同様に行いましょう。

＜ポイント＞

- ・膝がつま先よりも前に出ないようにし、つま先と膝の向きが同じ方向になるようにしましょう。

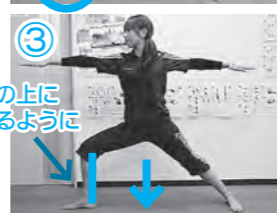
合せきのポーズで股関節まわりの柔軟性アップ

＜方 法＞

- ①両足の足裏を合わせて、かかとを骨盤に引き寄せます。両手はつま先を持ちましょう。(図④)
- ②〈息を吸いながら〉背筋を伸ばし〈息を吐きながら〉股関節から体を前に倒します。(図⑤) そのまま20秒～30秒程度キープしましょう。
※この時、呼吸は続けます。

＜ポイント＞

- ・軽く膝を床の方へ下げるような気持ちで行いましょう。
- ・無理せず気持ちが良いと感じられる範囲で行いましょう。



膝とつま先を右側に向け

かかとの上に膝がくるように

背中を丸めず体を前に倒す



Jヴィレッジフィットネスジム トレーナー
元気アップ教室
ヨガインストラクター
西山 由起

○出身地/相馬市
○好きな食べ物/アイスクリーム
○趣味・特技/整理整頓

- 場 所 Jヴィレッジ仮設フィットネスジム
住所 いわき市平上山口小喜目作34-1 ☎0246-46-0201
- 営業時間 火曜日～金曜日 12:00～20:00
土曜日・祝日 9:00～12:00 / 14:00～18:00
※日曜日・月曜日はお休みです。ただし、月曜日が祝日の場合は営業します。
- 対 象 広野町民(中学生以上)
- 利用料金 無 料
- 持 ち 物 運転免許証・健康保険証など広野町民と分かるもの、室内運動靴、タオル、水分など



広野町ふるさと創生大学通信

「第3回 広野町ふるさと創生大学」を開催しました

今回は9月2日に開催した第3回の講義風景を掲載します。

第3回講義は、防災士 佐藤 美嶺先生による「みんなで防災・減災について考えよう」～家庭での備え～と題して開催されました。

今回は「防災週間」にちなみ、町民が台風、高潮、津波、地震等災害についての認識を深め、地震や台風、豪雨などへの準備をすることへの必要性に触れた講義でした。また、全員でアルファ米に水を入れて災害食の五目ごはんを作りおにぎりにして試食しました。



第3回講義の様子

○「第2回 広野町ふるさと創生大学」

受講生から感想が寄せられましたので何件かご紹介いたします。

講義：「東日本大震災からの地域再生を考える」～復興に求められる視点～

講師：いわき明星大学教養学部准教授 高木 竜輔 先生

- 震災後からの長年のデータが細かく示されていて、客観的でわかりやすかった。地域社会は一度こわれてしまうと、一気に再生することは難しいが、住民一人ひとりがパズルのピースの1つとなってつながっていくことが、ゆっくりで時間がかかっても着実に再生への道になっていくと感じました。なにか自分でもやれることはないかと考えるきっかけになりました。ありがとうございました。
- 震災からの復興において「地域社会」や「コミュニティ」が重要であると述べられていた点と分断された人と人とのつながりをいかに再生することが大事な事であると感じられました。
- 町に住んで何となく感じていた事を実際の数値と理論的な解説で納得できる事が多かった。「人と人とのつながり」もピースと考える事も出来ると思いました。内発的復興という言葉を知りました。
- 復興ということに対して、社会学という一つの視点からの話で大変参考になった。
- 現在の復興策の大きな柱が、お金をあげる(補助、助成、現金支給等)対策が目立つ。このことが、自立、内発的復興を妨げていることは明らかであり、この点について、掘り下げた研究、分析、対応策を発表して欲しい。
- 高木先生、質問。“住民のやる気”を引き出すことに何か工夫して実践されている地域がありますか？やる気が難しいです。
- 今年6月、広野町民の帰還率は50%を超えました。このニュースに何か力強いもの、安心感を得た気がします。高木先生のおっしゃるように、町の問題を見つめ、住民が話し合い等の場を通じ、積極的に広野町の復興に関わっていかなくてはならないと思いました。

＜問い合わせ先＞ 広野町生涯学習課(公民館内) ☎0240-27-3244