

National Training Center  
J-VILLAGE **こちらJヴィレッジフィットネスクラブです**

今回は腰の安定性を高める運動についてご紹介いたします！

新年度が始まり疲れが溜まってきたなと感じた時や、腰が動きづらいついた時にぜひ試してみてください!!

**腰の安定性を高める・リラックスさせる**

**トランクローテーション**

- 方法：①仰向けに寝て、腕を横に広げます。手の甲は上を 向けたままにしましょう。股関節・膝関節を90度に曲げ、膝の内側にボールやタオルを挟みましょう。(写真1)
- ②両腕は広げたまま、両膝を一方に倒しながら腰を捻ります。肩甲骨が床から離れないように保ちます。(写真2)
- ③1~2秒ほどキープしたら反対側にも倒していきます。(写真3)

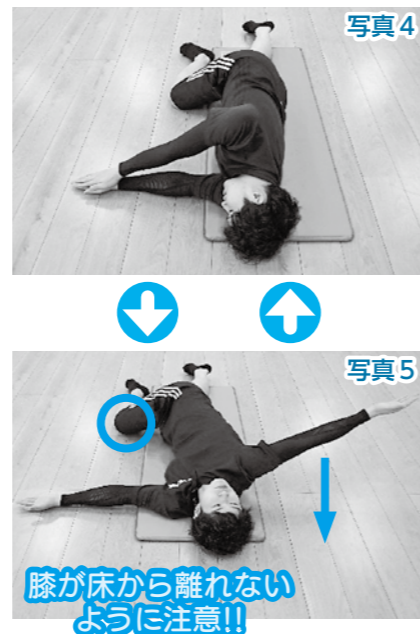


☆ポイント☆

背中(肩甲骨)をしっかり床につけておくように意識しましょう！腰に力が入らないようにしながら、左右5回ずつを目安に行いましょう！

**チェストオープン**

- 方法：①横向きに寝て両手を伸ばし、上側の脚を股関節・膝関節90度に曲げそのまま床に倒します。(写真4)
- ②両腕をそろえたところから、腰の位置が変わらないように上側の腕を反対側にゆっくりと開いていきます。(写真5)
- ③開いたところで1~2秒ほどキープしたら写真4の姿勢までゆっくりと戻していきましょう。



☆ポイント☆

開くとき背中(肩甲骨)を床に近づけるように意識しましょう！肩などに痛みが出る場合は中止するか無理のない範囲で行いましょう!! 10回を目安に左右行いましょう！

**Jヴィレッジフィットネスクラブよりお知らせ**

スタジオプログラムで開催中の「YOGA」ですが、好評につき2月よりプログラム時間を「30分」⇒「45分」に延長して開催しております♪ 毎週開催しているプログラムとなっております！この機会にぜひJヴィレッジまでお越しください!!

◎当クラブ会員はプログラム参加が無料♪

レッスンプログラム等のお問い合わせは、TEL0240-23-7013 まで (営業時間 火曜～金曜 10:00～21:00、土・日・祝 10:00～17:30、定休日:月曜)



Jヴィレッジフィットネスクラブ  
えんどう けんいち  
トレーナー 遠藤 健一

- 出身：須賀川市
- 趣味：野球観戦(シーズン中、月1は必ず行きます！)



**水道水中における放射性物質のモニタリング結果**

■採水場所：小滝平浄水場 ■水源：大船水源(表流水)

採水年月日	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2020/2/1	不検出	不検出	不検出
2020/2/29			

※いずれの検体も、2月29日時点で放射性物質は不検出です。  
※「不検出」とは、一定の条件で測定機器が検出できる最小値(1Bq/kg)未満であることを示しています。  
※現在、広野町内の水道水は、小滝平浄水場および小山浄水場より給水しております。

■採水場所：小山浄水場 ■水源：木戸川(ダム放流水)

採水年月日	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
2020/2/1	不検出	不検出	不検出
2020/2/29			

測定機関：双葉地方水道企業団  
分析装置：ゲルマニウム半導体検出器  
検査頻度：毎日  
測定方法：水道水等の放射能測定マニュアル(厚生労働省)

《参考》検査日現在の目標値

	ヨウ素131	セシウム134	セシウム137
食品衛生法の規定に基づく新たな基準による目標値	—	10	10

※これまで暫定規制値が設定されていた放射性ヨウ素については、半減期が短く、国に平成23年7月15日以降の検出報告がないことから、規制の対象から除外されました。

**浄水場を見学してみませんか？**

双葉地方水道企業団では、『どのようにして安全な水道水が作られているか』を皆さんに直接ご覧いただき、水道水の安全・安心を再確認していただくことを目的に、浄水場の見学を随時受け付けています。ご家族やお友達同士、学校・企業など、どのようなグループでもOKです！

まずは、お電話にてご相談ください。

**2020年度 水道修理当番表**

業者名	年月	2020年4月	2020年5月
北陽管工(有)	☎0240-27-3419	6日～12日・27日～30日	1日・2日・7日～10日 25日～31日
(有)山忠設備工業	☎0240-27-3311	1日～5日・20日～26日	5日・6日・18日～24日
(有)吉田鉄工所	☎0240-27-3241	13日～19日	3日・4日・11日～17日

問い合わせ **双葉地方水道企業団**

〒979-0515 福島県双葉郡楢葉町大字上小崎字小山6-2  
☎0240-25-5315 (代表) FAX0240-25-5385  
E-mail: soumu@mizu.jp