うちトレ おうちでトレーニング 25

腹筋の ストレッチ・トレーニング編

みなさんこんにちは(^^♪　今回は腹筋のストレッチ・トレーニングのご紹介です。腹筋を鍛えることによって太りにくい体になるのはもちろん、便秘解消にも効果があるといわれています。また、背筋も同時に鍛えることで姿勢の改善にもつながります。是非やってみてください！

①腹筋のストレッチ

写真１

写真２

【やり方】

１．写真１のように椅子に浅く座ります。

２．写真２のように手で腰を支え、ゆっくりと目線を上げてお腹を伸ばします。

３．５秒程キープします。

【ポイント】

・顎をあげ、胸を張るように体をそらしましょう。

②腹筋のトレーニング

写真３

写真４

【やり方】

１．写真３のように仰向けになり、両手を床につけます。

２．写真４のように膝を伸ばしたまま、両足を上げます。

３．同じ場所までゆっくり戻します。

４．繰り返します。

【ポイント】

・呼吸を止めずに行いましょう。

・足をおろす際、床に付けずに行うと効果が上がります。

※１セット10回程度で慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。

保健センタートレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。
体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

●時　間　月～金曜日　午前９時～午後５時（※祝日・年末年始を除く）
火曜日と木曜日のみ、午後８時まで利用可

●対　象　広野町民　　●料　金　無料

●持ち物　室内運動靴、タオル、水分など（保健センター内に自動販売機はありません）

●注　意　・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口で声をかけてください。・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないように注意ください。

問 広野町　保健センター　☎0240-27-3040

としょしつだより

7月23日は、文月ふみの日

1979年、郵政省（現JP）が、毎月23日を語呂合わせでふみの日と制定しました。特に7月は、旧暦文月ですので、手紙の楽しさ、手紙を受け取るうれしさを感じて、文字文化を継承する一助となればとの思いから各種イベントを開催する地域もあります。最近は、メールやSNSの利用で、手紙を書く機会も激減ですが、たまには手紙で自分の気持ちを伝えるのも楽しいのでは…。

◇関連図書

ツバキ文具店

小川　糸：著

鎌倉で文具店を営む、鳩子。その傍ら、手紙の代書を請け負っております。言いたかったありがとう、言えなかったごめんなさい。伝えられなかった大切な人への想い、あなたに代わって、お届けします。ラブレター、絶縁状、天国からの手紙、大切に想っているからこそ、伝わらない、伝えられなかった想いがある、こんな1冊を脇に手紙を書いてみては如何…。

◇一般図書

パンでわかる包括的性教育

磯　みゆき：著

いま世界で学ばれている「包括的性教育」は、多様性や人権を軸に自分や相手を大切にすること、幼い頃から自分で自分を守り、ハッピーに生きていくため、親が日常出来ること、多様性をパンで表現して性教育のイメージをがらりと変えた新しい視点での1冊、子どもを守るために、まずは大人が知るべきこととは…。

◇児童図書

せかいでさいしょにズボンをはいた女の子

キース・ネグレー：著

今は当たり前に女の子もはくようになったズボン、それが昔は当たり前じゃなかった。常識だと思っていたことが、常識ではない時代があった。道を切り開いてくれた人がいた。多くの大人たちが「かわってしまうのがこわい」と感じてしまう事実、変化していく時代の「道中」にいることを、メアリーの姿から元気をもらって生きていきたくなる1冊。

図書室休室日のお知らせ

7月

日	月	火	水	木	金	土
						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	31					

8月

日	月	火	水	木	金	土
		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	31		

■は休室日
開室時間：午前８時30分～午後５時15分

新着図書紹介

・弥平迫遺跡　第１次発掘調査
／浪江町教育委員会
・マンガで世界を救うぞ！
／SDGｓ×マンガのチカラ編
・ヘッドライン／今野敏
・インブジブルレイン／誉田哲也
・警視庁SM班Ⅰ／富樫倫太郎
・署長刑事 ／姉小路祐
・赤い砂 ／伊岡瞬
・鬼畜の家 ／深木章子
他　30冊

本のリクエスト・リサイクルについて

図書室では、利用者から本のリクエストを受け付けております。

また、ご家庭で不要となった本をリサイクル図書等として活用しております。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。

寄贈本について

今回（令和５年５月１日～５月31日）は５名の方に寄贈頂きました。
登録35冊・リサイクル２冊・室内閲覧1冊
合計38冊　ありがとうございました。

問　広野町図書室　☎0240-27-3211　e-mail : hirono-library@abelia.ocn.ne.jp