

あなたの声をお聞かせください。身近な出来事や町に関する要望・意見など何でも結構です。投稿いただいた中から広報はがへ掲載させていただきます。その際の添削については、ご了承ください。

Horizontal lines for writing responses.

イラストも募集しています。広報はがのカットとして掲載させていただきますので、濃くはっきりとお書きください。

Large empty box for drawing illustrations.



●愛ロードはがに、夢あるパンジー花壇が誕生

稲毛田地域づくり委員会代表 駿河富夫さん
美しく変身した稲毛田地区の「愛ロードはが」を紹介いたします。

現在花壇は、なんと600本のパンジーがキラキラと咲き誇り、人々を癒してくれています。花の色は、黄、白、赤、橙、紫です。

「愛ロード」の花壇を再生し、それを人々が見て癒される。これは地域づくり委員会のメンバーからの発案でした。昨年10月から検討に入り、何度かの会合で紆余曲折、いろいろな話も出されましたが、最後には委員会全員の意見がまとまりました。その後、関係する人たちへ依頼し、そして多くの人の支援で、花植えが実施されました。(平成19

年12月23日、天気雨) それぞれの人たちが内容を理解し行動することで完成されたのが、このパンジー咲く花壇です。今回協力された人たちは、自治会、老人会、議員、地域づくり委員会メンバーと数多くの人たちです。そして、行政の理解と支援があつてできたことも付け加えてさせていただきます。

町民の皆さんも一度見に来てください。稲毛田地区愛ロードはがにあるパンジー花壇を。きつと「こころが癒される」ことを確信します。今の世の中で大切なことは、お互いに協力する姿勢ですね。

●歩いて身も心も健康に

ねずみ男さん
広報はが5、11月号までの「健康ライフ」でウォーキングコースが紹介され、多くの方が実践されたと思います。

某雑誌によると、医学博士佐藤富雄さんは「人間は歩くことによって進化した動物で、歩く脳が活性化すると」言っています。15分歩けばβエンドルフィンという快樂ホルモンが、40分も歩けばセロトニンといった幸せホルモンが分泌され、ストレスや心配事

を洗い流してくれるそうです。このように良いことづくめの運動なので、運動不足になりがちの冬、北風が吹かない日を選んでウォーキングをしたいものです。週1回でも良いですから、幸せホルモンが分泌される40分(4キロ)以上は歩きたいものです。車には、くれぐれも気をつけて。



▲おすずさん



▲下高根沢 高松イクさん

健康ライフ

お腹やせに効果大!!

自宅でもできる筋肉トレーニングを紹介いたします。筋肉トレーニングには、次のような効果が期待できます。

- 筋力の向上
- 基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が増加
- 正しい姿勢を保持できる
- 骨粗しょう症を改善・予防する

<p>おあむけ上体起こし【5回×2】</p>	<p>おあむけに寝て両ひざを直角に曲げる。息を吐きながら両手を太ももからひざまで滑らせて上体を起こす。息を吸いながら上体をゆっくり戻す。</p>
<p>おあむけ・両脚上げ【5回×2】</p>	<p>おあむけに寝て両ひざを立てる。その姿勢から両ひざを胸に引きつけながら真上に伸ばし、そのまま5秒保持。逆の動きで両脚をゆっくりおろす。</p>
<p>ヒップウォーク【3往復】</p>	<p>長座姿勢で上体がツイストするようにしてお尻で歩く。前に10歩進んだら、後ろに10歩戻る。初めは手足同方向でもよい。</p>
<p>踏み出し戻り【5往復×2】</p>	<p>両手を腰に当て片足を大きく前に踏み出す。ひと呼吸おいて床を蹴って戻る。大腰筋と大臀筋を鍛えヒップを引き締める。</p>

問健康福祉課健康係 ☎028(677)6042