木工芸サークルが根室管内教育実践表彰を受賞しました

社会教育の振興に優秀な実績をあげているとして、町内で活動している「木工芸サークル」が根室管内教育実践表彰を受賞しました。

同会は平成９年に発足し、現在まで木工芸を通じたサークル活動に取り組んでいます。また、年に２回小中学生向けに「楽しい木工芸教室」を開催し、子どもたちに木工芸の楽しさを味わう機会を提供しています（今年度も夏休みと冬休みに開催予定です）。

表彰式は３月23日に活動拠点である緑のふるさと研修舎で行われ、会を代表して高橋会長が遠藤根室教育局長より表彰状を受け取りました。

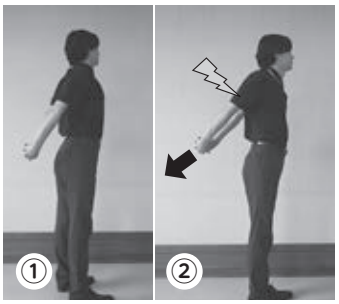
表彰式の様子

なかなかコンディショニング

縮まった体をリセット　編

待ちに待った春ですね。この冬は、例年よりも街中ツルツルで路面が悪く、転ばないよう気を付けながら、膝や腰を曲げソロソロ歩く皆さんの姿を多く見かけました。数か月間、縮まった姿勢が体に染みついてしまい、安全な室内でさえ、気が付けば腰曲がりで歩いてしまうなんて……脳の記憶が体をそうさせるんですね。

《1》肩甲骨寄せ＝胸開き



《2》すね伸ばし

そこで今回は、簡単にいつでもできる、縮まった体をリセットできるコンディショニングをご紹介します。気持ち良く、楽に感じる強度で、５～８回を目安に、気が付いた時に行いましょう。

《1》丸まった背中を伸ばす「肩甲骨寄せ＝胸開き」

①背中で手をつなぐ。（つなげない場合はタオル等を使用）

②両手を腰から離すように動かし、胸を張り肩甲骨が寄る感覚を得る。

【☆ポイント：胸を張る時に、腰を反りすぎないように注意しましょう】

《2》長靴・ブーツで固まった足首を伸ばす「すね伸ばし」（座ったままでもOK）

①つま先を立てて、足首を下に向ける。

②足首の前面（すね）に伸びを感じたら、かかとを内⇔外に動かす。

【☆ポイント：足首ねんざ歴のある方は、無理せず優しく動かしましょう】

なお、役場庁舎のトイレ内には、おすすめコンディショニングを掲示しています。役場にお立ち寄りの際にはぜひ、体をリセットしてみてくださいね。

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、理学療法士　須藤 奈保

編集後記

▼日本各地から桜の開花のニュースが届く中、私たちの町に桜の便りが届くのは、まだもう少し先ですね。

先月は、九州旅行に行ってきました。桜にはまだ早かったのですが、「地獄めぐり」でもくもくと立ち上がる湯けむりと大地の熱気を全身に浴びながら、温泉につかって癒されました。何かとせわしない時期ですが、らいふまっぷをめくりながら皆さんもほっと一息ついていただけたら幸いです。（マツ）

各生涯学習施設 休館日のお知らせ

しるべっと（総合文化会館）・図書館・各体育施設、交流センターの休館日は、４月６日㈪、４月20日㈪です。原則、毎月第１・第３月曜日が休館日です。

郷土館の休館日は、４月６日㈪、４月13日㈪、４月20日㈪、４月27日㈪、４月30日㈭、５月６日（水・祝）～５月９日㈯です。原則、毎週月曜日と祝日の翌日が休館日です。