



知ってる？ プールのチカラ

その1「水圧」

水の中に入ると、あらゆる方向から体に水圧がかかり、深さが増すにつれて水圧は高くなります。

水中で立つと、足の血管は水圧に圧迫されて収縮するので、足の下の方にとどまっていた血液の流れが良くなり、足のむくみがとれます！

また、水圧に負けないように呼吸することで、心肺機能が鍛えられます！

その2「水温」

体温より低い温度の水の中に入ると（ウォーターランドの水温は31℃前後）、体は体温低下を防ぐために熱を作り出し、新陳代謝が活発になります！

また、体温との温度差があるプールへ出入りすることにより、皮膚は刺激を受け、血管が鍛えられ、風邪を引きにくい体質をつくります！



ぜひお試しください。

超音波流水マシン
一般開放

毎日
15:00～15:30

らくらく
流水教室

水・木曜日
11:00～11:40

その3「浮力」

胸の高さまで水に入ると、浮力によって、体重が3分の1位に軽くなります。そのため、膝・腰・足首にかかる負担が減り、筋肉や関節を痛めずに無理なく運動ができます！

その4「抵抗」

水の密度は空気の約800倍。速く動かそうとすればするほど、水の抵抗が大きくなり、筋肉を鍛える効果が高まります！自分の目的とペースに合わせて運動することが可能です。

その5「水流」

ウォーターランドでは、流水マシンを導入し様々な教室を開講しています。また、一般にも開放しており、皆様の健康づくりをお手伝いしています。

水流による皮膚への様々な刺激は、自律神経系を刺激し活性化するのを助ける作用があります。更年期障害や生活習慣病などの改善に効果があります。

和の風 町長随想

増澤善和

清水・西村両元町村長の

御逝去を悼む(二)

(二) 西村由夫元今庄町長

(十一月二十一日没・七十六歳)

①ご経歴

昭和三年生。県立今立農学校卒業、昭和二十三年から元堺村、同三十年より今庄町役場に奉職。建設課長、総務課長を歴任、同四十八年より助役に就任。また地域活動として、農協理事、

区長会連合会長、郡連合青年団長も経験された。

昭和六十二年県議会議員初当選後、連続四期十六年間にわたり県政に貢献。その間県監査委員、予算委員会など各特別委員、第七十七代副議長、第八十三代議長を歴任された。平成十四年に南条郡三町村合併協議会の顧問に就任。平成十五年今庄町長初当選と同時に三町村合併協議会副会長に就任。

②表彰歴(主なもののみ)
平成十年、県政功労者知事表彰。平成十七年、市町村合併協議会総務大臣表彰。同年旭日小綬章受章。平成十九年四月予定の従五位に叙する等いずれも地方自治功労によるものである。

③ご功績(主なもののみ)

◎今庄町職員・助役時代

昭和四十七年十二月、北陸トネル内列車火災の事故処理に、病休中の町長職務代理者として活躍。八校あった小、中学校を三つに統合・今庄診療所の移転改築・保健センターの設置の基礎づくりに貢献された。

◎県議会議員時代

県内国道・県道の整備に力を傾注されたが、特に河野と南条・今庄を結ぶ道路(ホノケ山トンネル)の国道昇格と早期着工、そま山トンネルの完成に尽力。

◎今庄町長時代

町長就任と同時に、合併協議会副会長としてリーダーシップを発揮され、新町の行財政改革や総合事務所方式など「新町建設計画」の作成に尽力された。

西村氏の名語録

「郡民党として汗をかかせていただきます」——県議時代——
「今庄のために粉骨砕身。完全燃焼いたします」——町長時代——

清水・西村両元町村長のご冥福を、町民の皆様と共に心からお祈り申し上げます。(合掌)