



★トレーニングジムは、はじめての方にも安心してご利用いただけます

今回は「トレーニングジムかんだん60分ぷるぷらむ」を紹介いたします!

①ウォーミングアップストレッチ 15分

自転車こぎと壁に掲示してある写真のとおりストレッチを15分程度行います。運動前に身体を温め、ケガの予防にストレッチを行います。

②マシンを使って筋トレ 15分

最初は分かりやすい大きい筋肉のトレーニングをオススメします。ともも・背中・胸・お腹だけでも十分です。引き締め効果だけではありません。歳を重ねるたびに筋力は低下します。日常生活に必要な筋力は常日頃から鍛えておきましょう!

③有酸素運動15分を2つチャレンジ 30分

1つ目はウォーキングマシンで15分です。できるだけ大きな歩幅で速く歩けば消費カロリーも高くなります。2つ目は自転車こぎです。回転速度や負荷は体力に応じて調整できます。ラスト数分はクールダウンもかねてゆつくりこぎましょう。

※初回のご案内はご予約にて行っております。お待ちしております★

★65歳以上の方は介護予防チェック(かんだん体力測定を受けてみませんか)

はじめてご利用の方は**必見☆体力に応じて必要な運動を生活に取り入れましょう!**

冬場は特に体を動かさしくなります。体は使わなくなると、ますます体力が低下しがちです。ご自分の体力を知りたいチャンスです。

筋力やバランス能力、歩行能力など測定機器を使って測ります。また測定の中では**ロコモティブシンドローム**を7つの項目でチェックしております。

※**ロコモティブシンドローム**…運動器の障害のため、移動機能の低下をきたした状態を言います。

★お年玉特典として、事前にご予約をいただいた新規の方に限り、無料にて65歳以上の介護予防チェックを行います。(別途入館料が必要です。)

※町内の方なら入館の際に助成制度がございます。

★その他、運動のご相談も健康運動指導士がお受けします

ダイエット、ひざや腰の痛み、冷え性でお悩みの方、ぜひご相談ください。(別途入館料が必要です。)

☆詳しくは、ウォーターランド南条へお問合せください。

皆様のお越しをお待ちしております。

めちぜんレポート (南越前町地域おこし協力隊活動報告書)

荒木 幸子

○今庄宿 大晦日寺社巡り

本年も宜しく申し上げます。

南越前町に来て二度目の年末年始も町内で過ごしました。私の住んでいる今庄では大晦日の夜中に、宿場内に密集する寺社仏閣とお地蔵様をお詣りしてまわる風習があり、これに参加するためです。雨から雪に変わり厳しく冷え込む中、たくさんの方が新年のあいさつを交わしながら路地を行き来しているのを見ると、神社やお寺との繋がりが町の人々に深く根付いているのがわかります。

○愛される文化や資源が残っていく

全国各地で、様々な文化や資源が失われつつあります。すべてを残すことは現実問題難しく、またそもそも「失われるものもある」というのが世の理だと私は考えています。例えば、恐竜が絶滅したのと同じ、あるいは現代の日本語と江戸時代の日本語では異なることと同じで、永遠に変わらず形を留めていられるものは世界に1つもないからです。

絶えず変化する世界にあって、残っていくもの、守られていくものとはなんでしょうか。それは、その文化や資源を愛し、「なくなったら嫌だな」と感じ、守り続けることのできる「当事者」がいるかどうかにかかると感じます。

私はこの町で生まれたわけではありませんが、この今庄の年越し行事は大好きなので、来年も参加したいなと思っています。また私の生まれた横浜では、除夜の鐘の代わりに港いっぱい船が一斉に汽笛を鳴らします。横浜を離れてから十数年間かずに過ごしましたが、久しぶりに聞きに行くと遠い記憶が甦るようで、この行事も大好きです。今庄の年越し、横浜の年越し。私にとってはどちらも残したい行事です。どちらであっても万が一存続の危機に瀕するようなことがあれば、参加し続けたり、もっと多くの人に愛され協力してもらえるように発信するなど、できる範囲で文化継承の手伝いをしたいと思います。

「残すべきだから」ではなく「残したいから」の気持ちで、日本中の素敵な文化が、それを愛する人の手で守られていけばいいなと思います。



1月1日午前0時、賑わう境内



今庄宿プロジェクトが実施したライトアップ企画