

わたしの好きな よ

No.133

今回皆さんに紹介するのは、庁舎3階にある「光庭」です。光庭…？聞きなれない言葉ですよ。

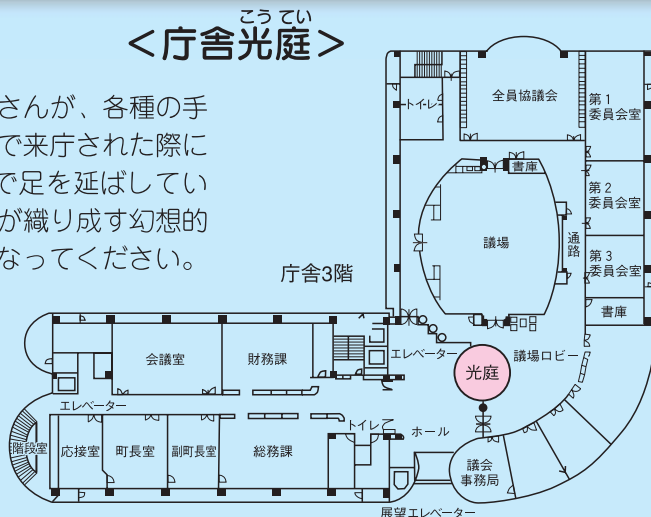
建築関係の用語集では、「採光のために設ける屋根のない吹き抜け状の空間。中庭。」などと説明されています。適度な風と光をもたらす庁舎光庭には、石楠花やチェリーセージが植栽されていて、毎年4月下旬から5月上旬にかけては石楠花の花（写真）が咲き誇ります。

3階フロアに太陽の光を浴びて浮かびあがる石楠花は、美しく、幻想的であり、まるで水中花を見ているかのような錯覚さえ覚えます。



<庁舎光庭>

この時期、皆さんが、各種の手続きや申請などで来庁された際には、ぜひ3階まで足を延ばしていただき、光と花が織り成す幻想的な空間をご覧ください。



わが町の



リズム体操の達人 No.2



宮崎裕子さん（塚越）

いくつになっても、健康で楽しい毎日を送れたら良いですね。

体を動かすことは、体に良いと思っていても面倒で毎日続けられない…。でも、運動は定期的に継続していかなければ効果がでない…。「ん〜」と、体を動かすことをおっくうがっていませんか？

このコーナーは、「寄居生活学の達人」として町に登録をいただいている町民講師の方々を中心に、そのうちくちや技術、体験などを町民の皆さんに紹介するコーナーです。

そこで、普段の生活そのものを健康づくりのための運動に変えてみませんか。椅子に座ったら『お腹引き締め運動』はいかがでしょう。椅子に浅く座り、背中を少し丸め、アゴを引き、お腹をぎゅーっとへこませる。そして、ゆっくりと上体を後ろへ倒し、背もたれにつけずに体勢をキープしてから元に戻す。また、椅子に座ったまま膝の上げ下げ、膝伸ばしや上体ひねりもお腹を引き締めるのに効果的です！

また、家事をしながらでもたくさんの運動ができます。例として、洗濯物を干す時カゴを下に置き、背筋を伸ばしたまま半歩足を前に出す。洗濯物を1枚ずつしゃがんでから取り出し、ゆっくりと立ち上がる。『スクワット運動』になりますよね！キッチンでは、洗い物をしながら膝を少し曲げ、片方ずつ、つま先をできるだけ手前に曲げて元に戻す。この『つま先上げ下げスネ伸ばし

し運動』でスネが鍛えられ、寝たきりや転倒の予防になります。

また、「屋外でウォーキングをするのは面倒。」という方にお勧めなのが、『その場もも上げウォーク』。テレビを見ながら畳半分の広さで簡単に運動ができます。太ももが床と水平になるくらいまで左右交互に膝を高く上げます。上体の捻りを加えると更に効果的です。

今回皆さんにご紹介した運動はほんの一例ですが、生活の中で体を動かし、楽しく健康づくりをしてみてくださいはいかがでしょうか。



つま先上げ下げスネ伸ばし運動 その場もも上げウォーク