

積極的に運動しましょう

運動不足になっていませんか？

寒くなると身体を動かすのがおっくうになり、運動不足になりがちです。運動は、筋肉や骨を丈夫にしたり、生活習慣病予防、脳を活性化して気持ちりをフレッシュさせる等、身体と心によい影響を与えます。

自分に合った運動を無理のない範囲で楽しく続けましょう。

ストレッチ

筋肉や関節、腱、じん帯を柔軟にします。特に運動前後に行うと、転倒やけがを防いだり、疲労回復に役立ちます。腰痛、肩こりの予防、心身のリフレッシュ効果もあります。

《ポイント》

- ・はみみや反動をつけない
- ・伸ばした状態を20秒以上保つ
- ・呼吸は止めない
- ・痛みがなく、気持ちよいと感じられる程度で
- ・伸ばしている部位に意識を集中

有酸素運動

心肺機能を高め全身の血流をよくしたり、生活習慣病や肥満の予防に効果があります。ウォーキングや水泳、自転車、エアロビクス等があります。

《効果的なウォーキング方法》

- ・肩の力を抜いて肘を曲げ、後ろに引くように振る。
- ・いつもよりやや早足で歩幅も少し広め
- ・少し息がはずむ程度の速さで
- ・着地はかかとからつま先へ
- ・運動靴は指先が柔に動かせることが大切で、特にかかとがしっかりとったものを選ぶ

筋力トレーニング

筋肉や骨は、動かして刺激を与えることで強く丈夫になります。また、筋肉量が増えると基礎代謝が高まり、脂肪が付きにくい体になります。

マシンやダンベル等を使うトレーニングだけでなく、スク

ワットや腕立て伏せ等自宅でできる運動もあります。

《ポイント》

- ・はみみや反動をつけない
- ・動作はゆっくり
- ・呼吸は止めない
- ・無理をせずに痛みのない範囲で
- ・鍛えている筋肉を意識する
- ・自分なりの目標を立てる、体重や歩数等の変化を記録する、仲間と一緒にやる等も運動を楽しく続けるポイントです。
- ・運動習慣がない人でも、日常生活で少し空いた時間に運動を取り入れたり、普段からこまめに動くようにしましょう。



おいでませ！山口国体

ちよるるが登場！

君の一生けんめいに会いたい

おいでませ！山口国体 長門市実行委員会広報

No.21

- 国体推進課 -
Tel. 37 - 2188
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/~kokutai/>

10月17・24日、11月7・14日に市内4地区で行われたふるさとまつりに、ちよるるが登場しました。最初に各地区の園児たちが、ちよるると一緒に「ファイト！ちよるる」の歌を元気いっぱいに歌いました。また、仙崎婦人会の皆さんや、長門ちよるるフレンズダンスが、ちよるると一緒に素敵なダンスを披露してくれました。

ステージでは、長門ちよるるフレンズの皆さんが、ちよるると一緒に『おいでませ！山口国体』をPRし、集まったお客さんと×クイズなどをして盛り上がりしました。

会場の国体コーナーでは、市民の皆さんに国体をより身近に



▲仙崎婦人会の皆さん



▲大人気のちよるる

感じてもらい、国体への関心を高めてもらおうと、グッズの販売やスタンプラリーを実施しました。スタンプラリーでは、たくさん子どもたちがちよるるのぬり絵に好きな色を塗り、自分だけのオリジナルちよるるメダルを作って、会場にある4つ

のスタンプを一生懸命集めていました。

まつり会場のちよるるには、子どもたちがいつせいに駆け寄り、握手や記念撮影をするなど大人気！たくさんのお友達と仲良くなれて、ちよるるもとても嬉しそうでした。

119

長門市消防本部
中央消防署 Tel. 22-0119
西消防署 Tel. 32-1230
火災時の問い合わせ Tel. 22-1414
ホームページ
<http://www.city.nagato.yamaguchi.jp/shobo/>



林野火災を防ぐために

空気が乾燥するこの季節、毎年山火事が発生しています。昨年は県内でも連続してたき火等による火災が発生し、多数の命が失われました。その原因のほとんどは田のあぜ焼きやたき火の不始末、たき火の投げ捨てです。乾燥した山林に火が移るとあっという間に燃え広がります。郷土の美しい自然を守るため次のことに注意しましょう。

- ・たき火をするときは事前に消防署へ届けを出す
- ・風の強いときや空気が乾燥しているときは、たき火等をしない
- ・必ず消火の準備をしてから火をつける
- ・たき火をするときは、小分けにして行い、一度に広範囲に火をつけない
- ・たき火中はその場を離れず完全に火が消えたことを確認する

▼住宅用火災警報器の普及率 (10月末現在)

| | |
|-------|-----|
| 長門市全体 | 40% |
| 長門地区 | 38% |
| 三隅地区 | 33% |
| 日置地区 | 60% |
| 油谷地区 | 43% |

| | |
|-------------|-------------|
| 火災救急件数[10月] | ()内は今年累計 |
| 建物 | 0 (9) |
| 林野 | 0 (3) |
| 車両 | 0 (1) |
| 船舶 | 0 (0) |
| その他 | 1 (8) |
| 合計 | 1 (21) |
| 救急 | 169 (1,531) |

体育指導委員です！



県推奨スポーツでもある「ウォーキング」。私たち体育指導委員は、平成19年度より「長門市ウォーキング教室」を開催してきました。いつでも、どこでも、誰でも、一人でも気楽にできるスポーツ。それがウォーキングの魅力です。運動不足の解消や生活習慣病の予防などさまざまな効果もあります。でも、ただならぬと歩いているだけでは、運動効果はあまりありません。望ましい基本的な歩き方を身に付けることで、初めて効果が現れてくるのです。また、運動を継続して行うことも大切です。自分の生活のリズムの中で、歩きやすい時間を見つけて、気楽な気持ちで歩くことが継続のポイントです。

今年度で長門市全体を対象としての教室は終了しますが、各地区スポーツ振興



▲昨年のウォーキング教室

- 開催予定行事
- ・2月開催予定 俵山スポーツ振興会「史跡ハイキング」
- ・3/6(日) 通スポーツ振興会「ふれあい歩け歩け大会」
- ・3/13(日) 仙崎体育協会「歩け歩け大会」