広報
わかさ
Public-relations Wakasa
10
2012
No.90
「お互いシワも増えたなぁ」
「シワの数があなたと笑った証しですよ」
（夫婦仲良く米寿♥ご長寿お祝い事業）

健康づくりは

カラダからだ！

今年の体育の日は 10 月 8 日（月）ですね。

体育の日は、今から 48 年前の 1964 年に日本で初めて開かれた五輪大会「東京オリンピック」の輝かしい成果と感動を記念して、「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として制定された国民の祝日です。

ちなみに、東京オリンピックの 3 年前に制定されたスポーツ振興法では、10 月の第一土曜日が「スポーツの日」とされていましたが、この日は祝日ではありませんでした。東京オリンピックが行われた 2 年後となる 1966 年からは、東京オリンピックの開会式が行われた 10 月 10 日が「体育の日」として祝日に定められていました。

それから 34 年後の 2000 年からは、ハッピーマンデー法が制定されたことにより、国民の祝日のあり方が変わり、10 月の第 2 月曜日を体育の日としています。

さて、体育の日の前後には、各地域や団体などが運動会を開催することも多いかと思います。

しかし、普段仕事などでスポーツに親しむことが少ない方は、運動会でハッスルし過ぎて、思わぬケガをしてしまい、病院にお世話になってしまうこともしばしば見られます。

普段からカラダを鍛えている方は良いですが、特に「昔は走ることが得意だった」という方には危険が伴いますのでハッスルし過ぎないように注意してください。

そこで今回は、体育の日のみならず、日頃からスポーツに親しんだり、カラダを鍛えるきかっけづくりとして、自宅で簡単にできるカラダづくりの方法をご紹介させていただきます。

自宅で簡単カラダづくり！筋力トレーニング

今回のトレーニングは、フィットネスパレア若狭のフィットネスインストラクターである矢倉健太郎さん、嶋本智佳子さん、門野真也さんの３人に立ったまま・座ったまま・寝たままの状態でできる簡単トレーニングをご紹介いただきます。

ストレッチ

わき腹の筋肉を伸ばす

回　数：左右 10 秒ずつを 1 回
POINT：カラダを真っすぐにして、真横に倒す。肩が痛ければ肘を持ってしても良い。

腰まわりの筋肉を伸ばす

回　数：左右 20 秒ずつを 1 回
POINT：心地よい痛さがある程度が良い。無理に痛くなるまではしない。

★ストレッチは、ケガを予防するためにとても大切な役割を果たします。トレーニングの前後にはストレッチを行いましょう。

太ももの裏側の筋肉を伸ばす

回　数：左右 20 秒ずつを 1 回
POINT：膝の痛い人は足の裏側に手を添えて伸ばす。

体幹トレーニング

太ももの表側と腹筋を鍛える

回　数：左右 5 回ずつ
POINT：左右交互に行う。肘と膝をくっつけると良いが、無理はしないこと。

腹筋を鍛える

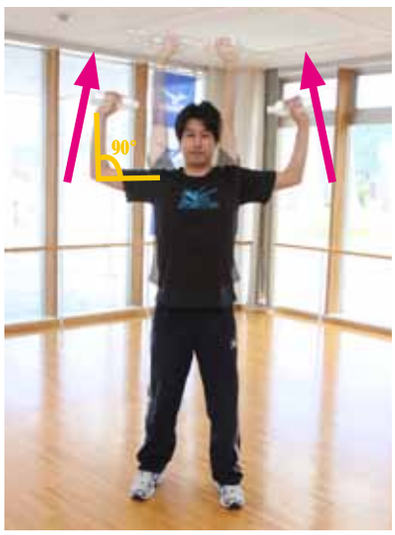
回　数：ゆっくりと 10 回
POINT：自分の体重を使ってゆっくりと行う。呼吸を止めないこと。

★体幹とは、具体的には腹筋や背筋のことで、胴体の曲げ伸ばしのほか、姿勢を保ち、カラダ全体のバランスをとる大切な役割を果たします。

腹筋を鍛える

回　数：上下 5 回～ 10 回
POINT：足はできるだけ高く。低いと床から腰が浮いてしまい腰を痛めるので気をつける。目線はおへそ付近。

上半身トレーニング



★上半身の筋肉は、「押したり」や「持ち上げる」動作のほかにも、頭を洗うなど、腕を肩より上にした動作などに必要な筋肉です。

肩まわりや胸を鍛える
回　数：上下に 10 回
POINT：足は肩幅に広げる。最初の腕の角度は 90 度にする。その後真っすぐ上に腕を伸ばす。

肩まわりや胸を鍛える
回　数：上下に 10 回
POINT：最初の腕の角度は 90 度にする。その後真っすぐ上に腕を伸ばす。

胸を鍛える
回　数：上下に 10 回
POINT：最初の腕の角度は 90 度にする。その後真っすぐ上に腕を伸ばす。

下半身トレーニング

★下半身の筋肉は、立ったり、歩いたりするために必要な筋肉です。また、下半身の筋肉が衰える速度は、上半身の約 3 倍の速さともいわれています。

ふくらはぎやお尻まわりを鍛える
回　数：上下に 10 回
POINT：ゆっくりと上げ下げする。足がつりそうになるので気をつける。壁に手をついて行っても良い。

太ももの表側を鍛える
回　数：左右 10 回ずつ
POINT：ゆっくりと上げ下げする。膝の角度を 90 度に固定するとより効果的。

太ももの裏側やお尻まわりを鍛える
回　数：上下に 10 回
POINT：お尻を上げたときに、一旦止めると効果的。また上げ過ぎると腰を痛めることもあるので気をつける。

ミズノスポーツサービス株式会社
フィットネスパレア若狭

支配人　**矢倉 健太郎**さん

筋肉は、立ったり歩いたりなど日常の生活を支える大切な役割を果たします。

しかし、歳をとるとともに徐々に筋力が衰えてきます。少しでも筋力が維持・向上するように、日頃からカラダを動かすことが大切です。

今回のトレーニングは、ダイエットというよりも、日常の生活を送れるようにするために必要な筋肉を鍛えるものですので、ダイエットや本格的なトレーニングを希望される方につきましては、わたしたちスタッフが、あなたのカラダに合った運動処方をしますので、お気軽にお越しください。

覚えておきたいトレーニングでの注意

自宅で簡単にできるトレーニングであっても、以下のことを守ってください。

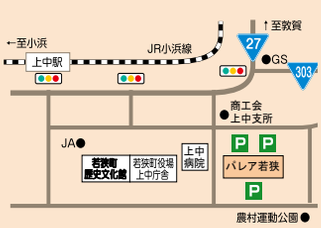
無理をしない	腰や肘、膝などカラダに痛みがある場合は、無理をしないで、痛みがとれてからにしてください。また、トレーニング中に痛みを感じた場合も、その場でトレーニングを中断してください。そのまま続けると反対にカラダを痛めてしまうことがあります。
息を止めない	力を入れるとついつい息を止めてしまいがちですが、息を止めながらトレーニングを行うと血圧が上がりやすくなり大変危険です。使っている筋肉を意識しながら、ゆっくりと呼吸し、筋肉に十分な酸素を送ってあげましょう。
水分を補給する	トレーニングに夢中になり過ぎて、脱水症状になる方も珍しくありません。夏場を過ぎて、これから涼しくなってきますが、暖房が効いている場所などは空気が乾燥する季節でもあります。しっかりと水分補給しながら、トレーニングで心地よい汗を流しましょう。

フィットネスパレア若狭

入会金は無料です

■住　　所：若狭町市場 18-18（パレア若狭内）
■営業時間：（平日）10 時 00 分～ 22 時 00 分
　　（土日祝）10 時 00 分～ 18 時 00 分
■休 館 日：毎週火曜日
■電　　話：0770-62-2507
■利用料金：
【一般の方】
　会　員　・・・　月会費　3,800 円
　会員外　・・・　1 回利用　800 円
【高校生以下＆シニア（60 歳以上）の方】
　（※小学生以下の方は当施設を利用できません）
　会　員　・・・　月会費　3,000 円
　会員外　・・・　1 回利用　600 円

■会員への入会について
　入会いただくと、月会費で開館日のお好きな時間にご利用することができます。入会される場合は、必ずご予約のお電話をお願いします。
【入会時に必要なもの】
　① 2 か月分の会費、②郵便局、または福井・福邦銀行いずれかの口座番号のわかるもの、③上記口座のお届け印
　④ 60 歳以上の方のみ健康診断書



▲フィットネスパレア若狭

まちの話題

※広報紙に「あなた」の写真が写っていましたらご連絡ください。写真をさしあげます。（総務課 TEL45-9109）

▲串小川で生き物を探す参加者ら

自然とのふれあい（8/12）

相田区と藤井区の間を流れる串小川で、自然とのふれあい広場が行われ、町内の親子 45 人が参加しました。

この取り組みは、現代の子どもたちに、昔の遊びを体験してもらおうと三十三公民館がみそみ小学校とハスプロジェクト推進協議会の協力を得て企画したもので、串小川で、手作りの竹竿で魚を釣ったり、網で魚を獲ったりして楽しみました。

参加した親子は、アユやオイカワ、カゲロウなどのきれいな川に生息する生き物を観察するなど、自然の中での遊びを満喫していました。

響く伝統の音（8/13）

お盆の期間を中心に、若狭町内各所で伝統行事の六斎念仏が行われました。

若狭地域にはさまざまなかたちで六斎念仏が残っていますが、国選択の無形民族文化財となっている三宅区と瓜生区の六斎念仏は、鉦（かね）を叩きながら唱える念仏に合わせ、小中学生や青年が太鼓を打ち鳴らしながら踊る「踊り念仏」です。

この二つの集落では、子どもや保存会のメンバーらが太鼓と鉦を手に一軒一軒まわり、家の前や中で六斎念仏を始めると、家の人は念仏を見守りながら、手を合わせて先祖を供養していました。

夕暮れから始まった念仏は夜中まで行われ、集落内に太鼓と鉦の音が響いていました。

▲集落の墓地で六斎念仏を行う保存会のメンバーら（瓜生区）

▲展示された絵手紙を眺める買い物客

絵手紙で笑みを（8/27 ～ 9/5）

町内の絵手紙サークルによる合同の絵手紙展がショッピングセンターレピアで開かれました。

合同の絵手紙展は、町内のサークル同士の交流を深めようと今回初めて開かれたもので、「彩の会（三方地区）」と「笑手紙みそ美（三十三地区）」、「絵手紙瓜生（瓜生地区）」の 3 サークルから約 350 点の絵手紙が展示されました。

展示された絵手紙には、柔らかなタッチで描かれた色鮮やかな絵と、それに添えられた温かい言葉が描かれていて、買い物に訪れた人々の心を和ませていました。

自分の目で見て納得 (8/18)

▲工場内で説明を聞く生徒

中学生が町内の事業所を見学する「知っとく乗っとくバスツアー」が行われました。

バスツアーは、若狭町次世代定住促進協議会が、将来を担う若者に地元企業を知ってもらおうと企画されたものです。

バスツアーには、町内の中学生 15 人が参加し、2 班に分かれてそれぞれ 2 社ずつを見学しました。

生徒らは、世界的に有名な製品が若狭町で作られていることなどに驚きながらも、自分の目で直接見学できたことで、地元企業への理解を深めていました。

このバスツアーは、8 月 28 日にも行われました。

奏でる音色でつながろう (8/19)

若狭ブラスフェスタ 2012 がパレア若狭で行われました。

ブラスフェスタには、地元から美方高校と三方中学校、上中中学校の 3 校が、そして京都府の大谷高校、大谷中学校それぞれの吹奏楽部が出演しました。

演奏では、それぞれの吹奏楽部による披露のほか、出演者全員による合唱や吹奏楽部同士のジョイントコンサートなども行われ、訪れた約 300 人の観客は、美しい音色に耳を傾けていました。

また今回は、京都市交響楽団から 5 人のメンバーがスペシャルゲストとして出演し、金管五重奏を披露しました。

▲美方高校と大谷高校とのジョイントコンサート

家族で夏の思い出づくり (8/19)

▲プランターカバーを作る親子

家族でふれあい木工教室が三方公民館で行われました。

この取り組みは、夏休みのひとときを家族で有意義に過ごそうと三方公民館が企画したもので、町内の親子ら約 30 人が参加しました。

木工教室では、はす川木工クラブのメンバーを講師に迎え、親子で協力しながらプランターカバーを作り上げました。

親子で一緒に作品を作り上げたことで、参加した子どもたちは、親子で夏の思い出づくりができたことに喜び、また親は、子どもたちの成長した姿を見つけて嬉しそうな様子でした。

問題の解決に向けた連携（8/20）

▲協議会で事務局からの説明を聞く委員ら

若狭町子ども・若者支援協議会の初会合が上中庁舎で行われました。

協議会は、ニートや引きこもり、発達障害など社会生活を営む上で困難を抱える子どもや若者を支援するために、教育や医療、福祉、雇用などの関係分野が連携して対応していく目的で設立されました。

協議会では、委員から「どのように育てて良いのか悩んでいる親も多い。親への支援も協議する必要がある」などの意見が出されました。

今後、協議会を中心にして、困難や問題を抱える子どもや若者の自立を支援する「ユースアドバイザー」の養成講座を開催する予定です。

夜空を焦がす悠久の火（8/20）

海士坂区で伝統行事の送り盆が行われました。

海士坂の送り盆は、毎年8月20日に行われる火祭りで、2009年に県の無形民俗文化財に指定されている伝統行事です。

大蔵寺での法要が終わると、区民が各家で作ったたいまつを手に区の端にある遠土地（おおとち）川まで歩いて送り火を行いました。

その後、山の端馬場（はなばんば）と呼ばれる広場に、朝からワラやカヤなどを使って組み上げられた高さ約5m、幅約3mの巨大な人形に区の代表者が火を入れ、訪れた区民らは、囃子の音とともに燃え上がる火を見つめながら先祖の供養を行いました。

送り盆は、先祖の霊を送り出すと同時に、虫送りの要素も併せ持つと云われています。

▶お経が唱えられる中、人形に火をつける区の代表者

科学っておもしろい（8/21）

▲凍ったバナナでクギを打ちつける児童

西田公民館で夏休みサイエンス教室が行われました。

この教室は、県のサイエンス博士派遣事業を使って西田公民館が企画したもので、小学校教諭の大野豊さんを講師に迎え、町内の児童や園児ら約60人が参加しました。

教室では、約マイナス200度の温度で凍らせたバナナを使ってクギを打ちつける実験や、ガスライターに使われるブタンガスを使った炎の実験などが行われました。

参加した児童や園児らは、目の前で行われる実験に興味深げに見入っていました。

▶元気な掛け声をかけながら歩く参加者

仲間とゴールへ向かって（8/23 ～ 8/25）

第 13 回チャレンジウォークが行われ、町内の小学生とジュニアリーダーなどの関係者約 60 人が参加しました。

今年は、滋賀県高島市から福井県と滋賀県との県境にある赤坂山を越えて、美浜町、そして若狭町へと向かう約 55km を 3 日間かけて歩きました。

参加者は、炎天下の中でも元気な掛け声をかけ合いながら歩き、ゴールの若狭町中央公民館を目指しました。

チャレンジウォークに初めて参加した気山小学校 4 年生の武長風花さんは、「歩くのはつらかったけど、ゴール出来たときは嬉しかった」と話し、仲間と歩いた達成感を味わっていました。

賢い利用を考えよう（8/25）

環境省中部地方環境事務所が主催する「ワイズユース・中部ネットワーク会議 in 三方五湖」が県立三方青年の家で行われました。

会議は、敦賀市にある中池見湿地のラムサール条約登録湿地新規登録を記念して開かれたもので、三方五湖など中部地方にある 6 か所の登録湿地によるパネルディスカッションが行われました。

また、「三方五湖自然再生フォーラム」も同時開催され、フォーラムの開式で、三方中学校 3 年生の新田美優さんと三好伽奈さんが「小さな点の取り組みでも、広がれば大きな面になる。笑顔や夢や希望をともに紡いでいきませんか」と、自然再生へのメッセージを発表しました。

◀各地域の取り組みを紹介したパネルを見る来場者

▶各地域の取り組みなどを説明するパネラー

女性の会から元気を（8/25）

女性の会が主催する夕涼み会が、若狭町歴史文化館前で行われました。

夕涼み会は、女性の会から地域に元気を届けようと地域活性化を目的に開催されているもので、今年で 4 回目の開催となります。

会場では、色あでやかな浴衣姿をした会員が、出店や踊りで来場者をもてなし、訪れた来場者も音や踊りに誘われて会を楽しんでいました。

女性の会の会長を務める福井眞寿美さんは、「わたしたちからみなさんに元気を届けるとともに、みなさんに支えてもらいながら元気に女性の会の活動をしていきたい」と話していました。

▲元気な踊りを披露する女性の会のメンバーら

歴史や取り組みを学ぼう（8/27 ～ 8/28）

▲地元のボランティアと意見交換を行う学生ら

福井県立大学による観光ガイドツアー実習が熊川宿で行われました。

今回の実習は、同大学の導入ゼミ「観光を考える」の学生たちが考えたツアープランを実際に自分たちが体験し、実施結果を取りまとめるものです。

プランのひとつである小学生をターゲットとしたツアーでは、学生たちが上中児童クラブの児童と一緒に熊川葛の歴史や作業工程などを学んだり、葛まんじゅうを作りました。

他にも学生たちは、地元住民やボランティアガイドの方たちと意見交換も行い、熊川宿の歴史や観光の取り組み、また今後の地域活性化案などについて語り合いました。

若狭の漁村を体験（8/27 ～ 8/30）

大阪府にある学習塾「類塾」が、町内の漁村で合宿し、漁村での生活を体験しました。

この取り組みは、学習塾に通う児童生徒らが机に向かっての勉強だけではなく、自然や人とふれあう中で、社会に出て必要とされる素直さや謙虚さなどを育む目的で開催されています。

例年はかみなか農楽舎や農家を中心に体験をしていましたが、今回初めて常神、神子、小川といった漁村で合宿を行いました。

今回の合宿に参加した小学 6 年生から中学 2 年生までの児童生徒 25 人は、大敷網漁の見学や民宿での仕事体験、また岬小中学校の児童生徒らと交流などをし、漁村での生活を楽しんだようです。

▲岬小学校の児童（写真手前）の案内で集落の中を巡る参加者たち

表紙の話題→

▲町長からお祝いを受け取る田邊さん夫婦

長生きの秘訣（8/27 ～ 9/4）

今年、88 歳（米寿）、95 歳（珍寿）、100 歳（百寿）以上を迎える方に対して、森下町長が長寿のお祝いを届けました。

お祝いは毎年行われており、今年のお祝い対象は 135 人で、うち 8 人が 100 歳以上の長寿となっています。

今回、夫婦で米寿のお祝いを受けた遊子の田邊藤一さんとふさ枝さんに長寿の秘訣を尋ねると、「畑など自分の好きなことを楽しんできたから」と笑顔で話していました。

町長も「これからも仲良く長生きしてください」と、おふたりの長寿を祝いました。

わたのはら八十島（やそしま）かけて（9/1）

◀法要の様子

▶安楽寺にある小野篁の供養塔

無悪区の安楽寺で小野篁（おののたかむら）の供養が行われました。

小野篁は、平安時代の漢学者で、また小倉百人一首で読まれるほど優れた歌人でもありましたが、遣唐副使を断った罪で隠岐へ流罪（るざい）となりました。

そして罪が許されて都へ帰る途中で小野篁を乗せた船が暴風に遭って小浜市田烏に漂着し、その際にこの地域で3年間逗留したと云われています。

安楽寺には、彼の守り本尊であった聖観世音菩薩が祀られており、彼の遺徳を慕い現在においても供養が続けられています。

供養では、安楽寺のお堂で法要が営まれた後、地元保存会による囃子が奉納されました。

無悪の集落名も、彼がこの地に逗留したことから付けられているとも云われています。

地震の時は落ち着いて（9/4）

起震車（きしんしゃ）を使って地震の揺れを体験する取り組みが明倫小学校で行われました。

この取り組みは、児童らに地震の揺れを体験してもらい、いざという時に落ち着いて行動してもらおうと防災週間に合わせて行われたものです。

この日、三方消防署が福井県から借りた起震車を使って、大きな揺れを全児童が体験しました。

震度7の揺れを体験した3年生の小西ひかるさんと山中志保さんは、「すごく揺れた。こんなに揺れるとは思わなかった」と揺れの大きさを話し、また4年生の熊谷真心さんは、「地震が起きたらまず机に隠れる」と防災意識を高めていました。

体験は、翌日に三方小学校でも行われました。

▲大きな地震の揺れを体験する児童ら

◀講演する小倉さん

▶夏季企画展の展示物を見る来場者

オオカミの護符（9/8）

第5回歴史環境講座が若狭三方縄文博物館で行われました。

講座は、8月11日から行われている夏季企画展「オオカミと人～自然からの護符～」に関連して開かれたもので、映画「オオカミの護符」を制作した映画プロデューサーの小倉恵美子さんを講師に迎えて講演会が開かれ、約70人が参加しました。

講演会では、関東地方に根付くオオカミ信仰の説明などをスライドで紹介し、小倉さんは、「オオカミ信仰を通じて、その土地の歴史を掘り返してみることが出来た」と、それぞれの土地ならではの生活環境を考える大切さを話していました。