



いきいき

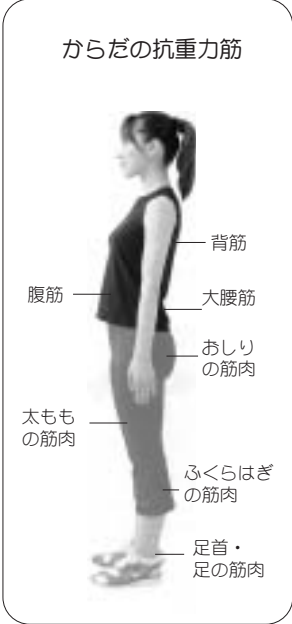


健康へのトビラ

アンチ・エイジングのために 「抗重力筋」を鍛えよう①

■抗重力筋とは
地球上で暮らす私たちは、重力を避けることはできません。重力に対して、立っ、座る、歩くといった姿勢を保つために働いている筋肉を総称して、「抗重力筋」といいます。

その代表的な筋肉が、左の写真に示す筋肉です。こうした抗重力を中心に鍛えることが、地球上で暮らす私たちにまず必要な運動であると言えます。



■抗重力筋が低下すると、疲れやすくなる
抗重力筋は、日常的に最もよく使う筋肉です。そのため、抗重力筋が低下すると疲れやすくなったり立ち上がる、歩く、走るといった基本的な動作がスムーズに出来なくなったりします。ちょっとしたことでつまづきやすくなったり、とつさのときに体を支えられず、思わぬケガになる

ことでもあります。肩こりや腰痛、膝の痛みなどを引き起こすことでもあります。抗重力筋が衰える若々しいスタイルが維持できなくなります。ほっこりおなかがでたり、お尻の筋肉も下がりがやすくなります。

抗重力筋の低下を出来るだけ食い止め、疲れにくい体、太りにくい体を維持していくには、筋力トレーニングがとても重要です。

※来月から部位別の抗重力筋を鍛えるトレーニングをご紹介します。

成人式でボランティアの子どもたちが大活躍



▲ボランティアに参加した子どもたち

皆さんに式を支えていただき、盛大に行うことが出来ましたとお礼のことばも述べられました。

■ボランティア活動で青少年を育成
ところで、これからの地域を担う青少年が、将来に夢をもち、ふるさとに誇りと愛着を持った人間に成長することは誰もが願っています。本年度からは、「郷土に学び・育む青少年を育てる運動」を推進していますが、その中で、ボランティア活動などの社会貢献活動を通して、社会の一員としての自覚を持たせ、青少年の主体的な活動を促進することが大切であると考えています。

今回のようなボランティア活動に参加することで、子どもたちは、社会に貢献することができた喜びや一つのことを成し遂げる喜びを感じることが出来ます。そのことが、将来に夢をもちふるさとに誇りと愛着を持った心豊かであらう青少年の育成につながっていくことを期待しています。

1月3日に華やかに開催された成人式に、今年も連年ボランティアとして高校生2人と小・中学生17人が参加してくれました。新成人の皆さんに喜んでおめでとう、手作りのしおりの作成や会場の飾り付けなどの準備をし、また、式直前には、受付や司会だけでなく、照明、音響、舞台配置などの裏方の仕事にも一生懸命に取り組んでくれました。

実行委員長の竹迫隆利さんによる閉会のあいさつでは、「ボランティアの

今月の言葉・伸びる芽に、良い交、良い家庭、良い社会
市民あいさつ運動日・2月16日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

図書館だより

No.178 市立図書館 ☎ 72-9254

開館時間 9:30~18:00 (今年3月まで試行)

カレンダール 2月10日~3月9日

日	月	火	水	木	金	土
						2月
						10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
				3月		
25	26	27	28	1	2	3
4	5	6	7	8	9	
● 休館日						
● 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時~						

平成18年度読書感想文
コンクール入賞者発表



小学校の部							
特選	1年	みちのはるかなはらしんたろう	桜山小	入選	6年	中村 正利	金山小
特選	2年	なかしんたろう	別府小	特選	1年	味園 愛美	枕崎中
特選	3年	しんやしきーせい	金山小	特選	2年	新屋敷 真玄	枕崎中
特選	4年	いたしきかりん	枕崎小	特選	3年	平田 愛美	桜山中
特選	5年	そのだひろき	立神小	特選	4年	瀬戸口 晃穂	桜山中
特選	6年	しんやしきたくや	金山小	特選	5年	猪谷 茜	立神中
特選	1年	ゆるぎひびき	枕崎小	特選	6年	東 ひかり	別府中
特選	2年	山崎 さやか	別府小	特選	1年	遠藤 雪菜	立神中
特選	3年	町頭 みつ	枕崎小	特選	2年	重神 亨輔	立神中
特選	4年	かが山 海き	枕崎小	特選	3年	岩尾 佳奈	立神中
特選	5年	中村 ゆきと	金山小	特選	4年	池上 美夏	立神中
特選	6年	久木田 ゆづき	立神小	特選	5年	篠原 舞子	立神中
特選	1年	中金 沙雪	枕崎小	特選	6年	田代 勇輝	立神中
特選	2年	田代 一花	枕崎小	特選	1年	緒方 円香	枕崎中
特選	3年	加治佐 美希	金山小	特選	2年	四反田 梨智	立神中
特選	4年	小園 一輝	金山小	特選	3年	原田 祥之	立神中
特選	5年	中国 よしき	立神小	特選	4年	久木田 祥子	立神中
特選	6年	こみなとるい	立神小	特選	5年	福永 唯	立神中
特選	1年	松崎 将士	枕崎小	特選	6年	依積田 美樹	立神中
特選	2年	堀野 国志	枕崎小	特選	1年	木佐貫 翔太	鹿水高
特選	3年	牧野 奏子	立神小	特選	2年	宮路 祥生	鹿水高
特選	4年	東垂水 果奈	立神小	特選	3年	阿久根 寛尚	鹿水高
特選	5年	中原 西	別府小	特選	4年	菊永 康志	鹿水高
特選	6年	中原 花音	別府小	特選	5年	松山 みのり	鹿水高
特選	1年	宮崎 西	立神小	特選	6年	菊永 恵美	鹿水高
特選	2年	前本 彩佳	立神小	特選	1年	塗木 華恵	鹿水高
特選	3年	立水 瞳子	立神小	特選	2年	上釜 麻衣	鹿水高
特選	4年	清水 涼太	立神小	特選	3年	石原 誠	鹿水高
特選	5年	鷺山 華奈	金山小	特選	4年	桑水流 康文	鹿水高
特選	6年	西之原 沙織	金山小	特選	5年		
特選	1年	下迫 果歩	立神小	特選	6年		
特選	2年	日渡 啓太	立神小	特選	1年		
特選	3年	立石 純健	立神小	特選	2年		
特選	4年	瀬戸口 凌平	立神小	特選	3年		

新着本



天と地の守り人 ■上橋菜穂子(作)
子どもに野菜！はスプーがいちばん ■田辺由布子(著)

市ホームページで
新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。



ひなまつり 絵本展
2月16日(金)~3月9日(金)
1階カウンター前

まだまだ寒いですが、春はすぐそこまで来ています。ひなまつりにまつわる本や、春の本で一足先に春を感じてみませんか？

まだ続いている架空請求

数年前から始まった、いわゆる無の架空請求。全国的にはこれまでに何百億円もの被害が起きているといわれています。警察やメディア、行政などの努力によってかなり件数は減っていますが、手口が年々巧妙化し、今も続いています。

中国地方では、昨年12月頃に「裁判通知書」というのが届き、「裁判所が現金と預貯金を差し押さえる」、「当所に財産を預ければ裁判沙汰にならず預けたお金は後で返す」などと書かれていたため、電話をかけて受けた指示どおりに2、300万円を送金したが、指定日が来ても返金されなかったという事件がありました。

差出人は、財団法人などの公益法人を装い「訴訟 差し押さ

消費生活

え、強制執行 勤務先への連絡などをしはがきに書くことで不安に落とし入れ、本人から問い合わせの電話を掛けさせる架空の手口です。連絡をすると、多額のお金を振り込むように騙されるだけではなく、電話番号などの個人情報を知らせることになり、絶対に連絡してはいけません。

基本的には無視することです。もし、脅迫されたり、しつこい請求がある場合は警察に通報し、届いたはがきなどは証拠として保管しておきましょう。少しでも不安がある場合は、消費生活相談室にご相談ください。

■問合せ 消費生活相談室
TEL 72-1111 内線329