NPO法人LCLの

健康辞典 第8回

今月の講師
NPO法人LCL マネージャー
小園 美智雄・こぞの みちお

11/26（土）のさわやかウォーキング、私も参加します。みなさんで一緒に枕崎の秋を感じてみませんか？

ウォーキングで感じる枕崎の秋

やっぱり秋はスポーツ。自然あふれる枕崎を歩く『癒し系ウォーキング』に挑戦しよう！

人間は立って「歩く」ことを身につけたにもかかわらず、現代は歩かなくてもすむ世の中になってしまいました。生活が便利になった分、日常生活で体を動かす機会がどんどん少なくなってきています。体も動かない生活に慣れると、骨や筋肉も次第に弱くなっていきます。日常生活にウォーキングを取り入れ、運動不足を解消し、長期間持続できるように〝楽しむウォーキング〟を身につけましょう。

そこで今回ご紹介するのは、四季の移り変わりを楽しみ、気分をリフレッシュさせてくれる『癒し系ウォーキング』です。

【正しいウォーキングフォーム】
①ひじを曲げてリズムよく振る。
②つま先で十分踏み込む。
③かかとから着地する。

森林浴ウォーキング

森林の多いところで歩くことで様々なリラクゼーションを得ることができます。森林の空気中には、健康に良いとされるマイナスイオンが多く含まれていて、清浄な空気があふれています。樹木が発散する殺菌効果のある物質（フィトンチッド）を浴びることで、精神がリラックスする効果も得られます。また、樹木の葉の緑色は、人の目にとってやさしい色彩といわれ、気持ちをリラックスさせてくれます。

水辺ウォーキング

川辺や海岸といった水辺では視覚と聴覚で感じる水のリラックス効果が得られます。

◎視覚的効果　水面に反射する陽光や自然の光は、心が開放されたような気分になります。

◎聴覚的効果　川のせせらぎや波、水際に打ち寄せる水音には、独特の〝ゆらぎ〟があります。この〝ゆらぎ〟が気分を落ち着かせる働きをします。

枕崎には園見岳や国見岳などの山々のほか、香り豊かなお茶畑、花渡川や広大な東シナ海を望む海岸線など癒しのポイントがたくさんあります。たまには、いつもと少し視点を変えて〝癒し〟のためのウォーキングをしてみてはいかがですか。

また、ただなんとなく歩くよりも正しいウォーキングフォームを身につけ、運動の効果を上げて健康増進・体力つくりに励みましょう。

さわやかウォーキングに参加しよう！

日時　11月26日（土）　午前8時30分に片平山公園集合
- 健脚向けコース（約7.5km）
- ゆったりコース（約4km）

※詳しくは、本紙折込チラシをご覧ください。

問合せ　健康センター　TEL72-7176

消費生活メモ

訪問買取、売ってしまった後でもあきらめないで

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

▼貴金属の訪問買取に関する相談が全国的に急増しています。本市にも多数の買取業者が訪れており、当相談室にもたくさんの情報が寄せられています。今回は、実際に寄せられた相談を紹介します。

【内容】突然自宅に買取業者が訪問してきた。最初は断っていたが、業者と長く話すうちに断り切れず、結局買い取られてしまった。なんとか返してもらえないだろうか。

【結果】当相談室が斡旋に入り業者と交渉した結果、業者は解約に応じ、買い取られた貴金属は相談者の元に返されました。

▼この事例では、被害に遭ってからすぐの相談であったため、業者への対応が迅速にでき、解決することができました。解約を希望する場合はあきらめずにすぐに消費生活相談室等へご相談ください。また、買取を希望する場合は、次の点に注意してください。

①古物営業法により、消費者宅に訪問して買い取りができる業者は、古物商許可証などを携帯し、求めがあれば提示しなければならないとなっています。提示を求めて内容を確認し、書き留めておきましょう。許可証等の提示に応じない業者と取り引きすることは避けましょう。

②買い取ってもらうときは価格の計算根拠（1グラムあたりいくらで引き取るかなど）や条件、連絡先等を確認したうえで書面にしてもらい、必ず控えを受け取りましょう。

③断っても家に上がりこんで居座ったり、物品を何か出すように強く迫られた等、怖い思いをしたときは、迷わず警察に連絡してください。

南溟館イベント情報

◎南溟館 TEL72-9998 ※月曜日休館

MOA美術館児童作品展

MOA美術館（静岡県）が主催する全国児童作品コンクールで入賞入選した南薩地区の子どもたちの絵画、書道の作品を展示します。

会期　11月15日（火）～20日（日）
会場　南溟館（市民ギャラリー）
観覧料　無料

nutmeg（ナツメグ）帰省ライブ ～ロータリー市民交流会

東京で活躍中の枕崎市出身の同級生デュオ「nutmeg（ナツメグ）」によるライブを開催します。

日時　11月20日（日）　午後3時～
会場　南溟館（第2展示場）
入場料　1000円（中学生以下無料）
主催　枕崎ロータリークラブ
共催　枕崎市教育委員会、風の芸術展実行委員会

北川フラム氏講演会 地域づくりとアート～大地の芸術祭 瀬戸内国際芸術祭を事例に～

新潟県出身で国内外の美術展等を多数プロデュースするアートディレクター「北川フラム」氏の講演会を開催します。

日時　11月27日（日）　午後3時～
会場　南溟館（第2展示場）
入場料　無料

南薩地区秀作展 ～第66回南日本美術展から

鹿児島市で開催される第66回南日本美術展の作品の中から南薩地区（川辺、指宿地区）関係作家の作品を展示します。初日には「作品鑑賞トーク」を行います。

会期　12月4日（日）～18日（日）
※作品鑑賞トーク　午前10時30分～
会場　南溟館（第1展示場）
観覧料　無料

画友会作品展

毎月第1、第3土曜日に南溟館で実施している美術教室「画友会」による水彩画の作品展です。

会期　12月4日（日）～18日（日）
会場　南溟館（市民ギャラリー）
観覧料　無料

●募集●

◎わが家の逸品展 出品者募集中

新春特別企画展として「わが家の逸品展」を1月5日（木）～19日（木）の日程で開催します。ご家庭で大切にしている珍しいものや貴重なものを展示します。多くの出品をお待ちしています。

募集対象　貴重なものや珍しいもの。骨董品等展示可能なもの。
募集期限　12月16日（金）まで

図書館だより

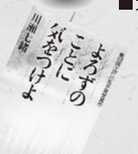
No.235

市立図書館　72-9254
★開館時間9：30～18：00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

新着本

九州発食べる地魚図鑑
■大富 潤（著）



よろずのことに気をつけよ
■川瀬 七緒（著）

津波!!稲むらの火その後
■高村 忠範（文・絵）

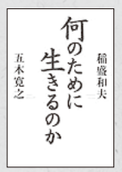
おおきなわんぱくぼうや
■ケビン・ホークス（作）
尾高 薫（訳）

「生き方のヒント」本展

期間　11月16日（水）まで
場所　1階閲覧室

未曾有の大震災が起き、改めて「生きる」ことを真剣に考えるきっかけになりました。「ことば」の持つ力、読書もまた生きる力を与えてくれます。図書館では新刊書やこれまで話題になった本を中心に、さまざまなジャンルから「生き方のヒント」となる本を集めてみました。

世界の何処かで 今も 戦争が起こっている 日本の何処かで いじめも起きている　やさしさのインフルエンザが　流行しないかしら 思いやりの症状が まんえんすればいい（「流行」より）
百歳・柴田トヨ（著）



「何のために生きるのか」
五木寛之、稲盛和夫（著）

「老いの才覚」
曽野綾子（著）

「あなたは絶対!運がいい」
浅見帆帆子（著）

カレンダー　11月10日～12月9日

日	月	火	水	木	金	土
			11月	10	11	12 ◆
13	14 ■	15	16 ■	17	18	19
20 ●	21	22	23 ●	24	25	26
27	28 ■	29	30 ■ 12月	1	2	3
4	5 ■	6	7 ■	8	9	

● 休館日
■ 絵本と紙芝居の読みきかせ　毎週水曜日　午後3時半～
◆ お楽しみ映画大会　午後2時～　3階会議室

※みんなの子育て応援団はお休みします。