武石公民館長 あいさつ

武石地域教育事務所長
兼武石公民館長
樋口（ひぐち） 明雄（あきお）

このたび、武石地域教育事務所長兼武石公民館長に就任いたしました樋口明雄です。前職は、武石地域振興課で、主に武石地域総合センター整備、武石財産区の担当をしていました。生まれは東御市（旧東部町）で、現在は西塩田に住んでいます。武石では平成元年4月から武石村診療所にお世話になってから、野球、ソフトボールなどを通じて武石の方々に沢山のことを学ばせていただきました。

今度は武石教育事務所・武石公民館という場所で地域の社会教育、生涯学習に励んでいきたいと思います。

地域の皆さんの御協力をいただきますよう、どうぞよろしくお願いいたします。

武石公民館図書室だより

場 武石地域自治センター西側別棟1階　開館時間▶平日9：00～17：00
問 武石公民館　TEL85-2030　休 館 日▶毎週土曜日、祝日、本の整理日

おすすめの新着本

【小説・エッセイ・実用書】

●サクランボの丸かじり	東海林　さだお/著	朝日新聞出版
●人生を思い通りに操る 片づけの心理法則	メンタリストDaiGo/著	学研プラス

【児童書・絵本】

●べろべろばあ	新井洋行/作・絵	KADOKAWA
●あいうえあそぼうとしょかんで	草谷桂子/ぶん	子どもの未来社
●おとうさんのこわいはなし	かとう　まふみ/作・絵	岩崎書店
●ケロリンピック	大原悦子/文・古川裕子/絵	福音館書店
●やさいのおにたいじ	つるたようこ/作・絵	福音館書店
●あっくんとデコやしき	八百板　洋子/文	福音館書店
●おひめさまになったワニ	ローラエイミーシュリッツ/作	福音館書店
●琉球という国があった	上里隆史/文	福音館書店

★いらっしゃい
せなけいこ/さく・え　童心社

武石診療所通信
～『室内でも出来る効果的な運動を』～

新型コロナウイルス感染症の対策のために家で過ごす時間が増えている方が多いかと思います。ゆっくりと休むことで体調が改善する人もいるかも知れませんが、東日本大震災後の避難所生活でも報告されたように運動不足になり足腰が弱ってしまうことが心配です。

そこで今回は室内でも出来る簡単な運動を2つ紹介します。ちゃんとやると運動不足を解消できるだけでなく転倒を予防できることも分かっていますから、外出を出来るようになってからも続けてもらえるとなお良いと思います。諏訪中央病院の鎌田實名誉院長も勧めている方法です。

まず1つめはスクワット。本格的なトレーニングとしても取り入れられていますが、今回は負荷の少ない方法を紹介します。前に机などつかまるものがあるところで椅子に浅く腰かけます。机に手をかけてゆっくりと立ち上がります。立ち上がったら今度はゆっくりと腰を下ろします。これを5～10回繰り返し1セットとして、1日3セットを目標にやってみましょう。体の中で一番大きな筋肉である太ももの筋肉が強くなり、階段の上り下りも楽に出来るようになります。

2つめは踵落とし。これも机などにつかまってやってみましょう。まっすぐに立ってからゆっくりと両足で爪先立ちになり、すとんと踵を落とします。これをやはり5～10回繰り返し1セットとして1日3セットを目標にします。ふくらはぎの筋肉を鍛えることと、脚の骨に刺激が加わることで骨粗しょう症の予防にもなります。血流が良くなるので足がむくみやすい人にもお勧めです。立ってやるとバランスがとれないという方は椅子に腰かけた状態でやってみても良いでしょう。

家にいる時間が長くなり運動不足になりがちですが、ぜひこういった運動をとりいれて元気に外出できるよう準備しましょう。

記　武石診療所長　廣瀬　聡