



(下呂市 兼山さん)

「ボランティア」してますか？

誰かの役に立てるのは自分にとってもうれしいこと。

ボランティアにまつわる

エピソードや想いを教えてください。



● 音訳といって、視覚障がい者のために書物をテープやCDに録音するということをしています。人名とか場所とか難読な漢字に注意を向けるようになりました。

(大垣市 抹茶ばふえさん)

● ボランティアをしていると、「誰かの役に」という意識より、仲間とのつながりによって、自分が生かされていることを痛感するようになりました。

(可児市 パフェさん)

● 耳の不自由な人のためにパソコンで文字通訳をしています。耳の不自由な人は手話ができると思っている人が多いのですが、そうではなく、文字を介して意思疎通や情報を得る人の方がずっと多いことを知ってほしいです。

(岐阜市 ありがとうさん)

● FC岐阜のボランティアをしています。FC岐阜が大好きなボランティア仲間と一緒にお手伝いをしながらサッカーの話をしますが、時間を忘れるほど楽しいです。好きなことをして、クラブの役に立つ、まさに一石二鳥なんです！

(岐阜市 のらははさん)

● 月に一度、夫の実家近くである集まりの手伝いをしています。食事の準備と片付けだけでしたが、最近はお年寄りの送迎もこなしています。10年くらいやっていて、そろそろやめようかなと思っても、「ありがと、助かったわー」と言われるともう少し続けようかと思ってみたり…無理のないように続けていければいいのかな。

(恵那市 くわじさん)

● 赤ちゃん訪問をしています。赤ちゃんがいるご家庭を訪問しながら「おめでとう、頑張ってるね」という気持ちを伝えていきます。子育ての経験を生かせるし、かわいい赤ちゃんの写真に癒されます。

(各務原市 更紗さん)

● 中高大と子どもに関わり、社会人になってからはキャンプカウンセラーをしています。素敵な仲間との出会いがたくさんありました。まず、自分がたのしくなくちゃ！「人のために」より、「一緒に楽しむ」という気持ちが大切だと思っています。

(関市 ゆいさん)

● 学生時代、お金を支払ってNGOの活動をお手伝いする「ワークキャンプ」に参加しました。フィリピンの原住民の村で1ヶ月ほど生活したのですが、お金やモノの支援は一時的な解決にしかならず、モノを作って売るというプロセスやノウハウを伝えることが本当に必要なことだと感じ帰国しました。大切なことは、自分線ではなく、相手目線ですね。

(岐阜市 によさん)

● 普段は時間に追われているので、せめてと思いつきの日に献血へ行きます。121回を超えました。誰かの役にたてれば幸いです。

(安八町 たら焼きママさん)

今月の先生紹介



いわき ひろみ
岩木 博美

株式会社サンライトフィットネス代表取締役
いきいきのびのび健康づくり協会講師
岐阜県健康運動指導士会理事
正看護師・ヨガインストラクター

教えて先生！ 健康講座

頑張らない運動術 —機能改善体操—

● 体幹バランスエクササイズ ●

ボールに座ってテレビを見ているだけでも、脳はバランスを取ろうと頑張る、体幹の筋肉は働いています。下記は、より効果を高めるエクササイズです。楽しみながら行いましょう。

空気を少し抜いたボールを準備します。

- 1 ボールに座り、下腹部あたりを軽く引きあげた正しい姿勢をとり、背筋が伸びた状態で行います。
- 2 両脚を開いた状態でバランスを取ります。
- 3 余裕があれば、両脚を閉じてバランスを取ってみましょう。



- 4 両手を左右対称に動かしたり、目を閉じるなどして、姿勢の安定を保ちます。

※ 椅子に座っても行えますが、その際は、両脚が床に着くように、ボールの空気の量を調整します。

※ 呼吸を止めないようにしましょう。

● 全身への協調性を高める体操

これまでの体操で体幹を安定させた後、それを体全体の動きにつなげて肋骨から肩、腕、骨盤から脚まで全身を動きやすくするエクササイズです。

5月号では腰痛の人におすすめの「体幹部のほぐし体操」、7月号ではほぐし体操の後に「体幹の安定性を高める体操」を紹介しました。今回は、その続きで行うとよい体操を紹介します。

● ロールアップ&ダウンエクササイズ ●



- 1 ボールを両膝の間に挟んで膝を立てて座り、正しい姿勢を取ります。
- 2 両手を腿の後ろ側に回し、背骨を1つずつ床に置いていくように上体を下げます。
- 3 頭からロールケーキを巻くように、1つずつ背骨を床から離して起き上がります。起き上がるのが難しい場合は、両手を腰の隙間に入れて、手の平と肘で床を押しながら、ゆっくりと起き上がりましょう。

※ 首、肩、顎のまわりの力を抜いてリラックスしましょう。

体幹安定性チェック

椅子に座ってみてください。無理をしなくても、自然に背筋が伸びていませんか？体幹が安定すると、自然に姿勢が良くなり、腰痛や肩こりの予防にもつながります。エクササイズは、継続して行うと効果的です。

発信 往来

久しぶりに会った友人が太った？と聞いたので夏に太ったことがないけど…と言ったものの体重計に乗ってみたら3キロオーバー!! ショック!! まずいわくと思いつつ代謝が本当に悪くなっている感じを実感。汗かいているのに。カロリオーバーな生活なんですよね。何とか3キロ絞ります。

(中津川市 bakiiさん)

夏休みのお留守番。雨でプールがない日、小4、小1の子ども達が二人で家に居ることになりました。10時まではテレビを見ないと約束して、二人を信じて仕事に出ました。私に9時半頃、昔のビデオは消してもいいか？と姉から電話が…。バレバレだろ…という事件がありました。

(垂井町 もんたんさん)

ファーマーマーケットで買った球根の鉢植え。どんどん大きくなって立派なパイナップルリリーが咲きました。始めは5cmほどの小さな芽だったのが、今では60cmまで伸びました！



(大野町 おかさん)

8つガーデンを巡る「北海道ガーデン街道」。86歳の紫竹昭代さんのガーデンでは、旬の野菜の美味しい朝食をいただき、また素敵にお洒落した、お元気な紫竹さんにお目にかかれ、思い出に残る夏の旅でした。

| 多治見市 クイズ大好きバァちゃんさん |

